

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ГОУ ВПО ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики бокса и тяжелой атлетики**

ОСКОЛКОВ В.А.

БОКС: ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

Учебное пособие

Волгоград, 2003

ББК 75.713
О - 744

**Рецензент: доктор педагогических наук,
профессор Непомнящий С.В.**

ОСКОЛКОВ В.А.

**БОКС: ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК,
2003.- 116 с.**

В учебном пособии рассматриваются вопросы классификации техники, технико- тактической и физической подготовки боксеров новичков, вопросы обучения и составления документов планирования. Подробно рассматривается последовательность прохождения материала на первых занятиях и в течение первого года регулярных занятий боксом, обучение боксера-левши.

Вторая половина пособия посвящена тренировке квалифицированных боксеров. Рассматриваются вопросы: периодизации спортивной подготовки, построение макро-, мезо- и микроциклов; особенности технической подготовки и развития физических качеств; дается программа педагогического тестирования; рассматриваются этапы многолетней подготовки единоборцев; приводится нестандартное оборудование залов бокса.

Пособие предназначено для студентов институтов физической культуры, тренеров и специалистов в области единоборств.

ББК 75.713

© Осколков В.А., 2003г.

© Волгоградская государственная
академия физической культуры, 2003г.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Обучение юных боксеров.....	7
1.1. Классификация техники.....	7
1.1.1. Основные положения боксера.....	7
1.1.2. Классификация защит.....	10
1.1.3. Классификация ударов.....	10
1.2. Классификация средств в боксе.....	11
1.3. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях.....	11
1.4. Методы создания представления о выполняемом движении.....	12
1.5. Методы обучения движениям.....	13
1.6. Обучение основным положениям, ударам, защитам /Методика проведения первых практических занятий/.....	13
1.7. Последовательность прохождения материала на первом году обучения.....	17
1.8. Обучение основам тактики бокса.....	19
1.9. Особенности обучения боксера – левши.....	21
1.10. Тактическая подготовка.....	22
1.11. Методическая последовательность в обучении тактике бокса.....	29
1.12. Контроль за процессом становления тактического мастерства.....	31
1.13. Годовой и месячный планы работы, план-конспект занятий.....	33
Глава 2. Тренировка боксеров старших спортивных разрядов.....	39
2.1. Планирование спортивного совершенствования.....	39
2.1.1. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле.....	39
2.1.2. Построение микро- и мезоциклов.....	41
2.1.3. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле подготовки ...	43
2.2. Техническая подготовка.....	48
2.2.1. Метод усложнения внешней обстановки.....	49
2.2.2. Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических действий.....	51
2.2.3. Метод облегчения условий выполнения технических действий.....	53
2.2.4. Метод сопряженных воздействий.....	54
2.2.5. Методика применения боксерских «лап» на различных этапах обучения.....	55
2.3. Совершенствование физической подготовки.....	56
2.3.1. Методика развития быстроты.....	57
2.3.2. Методика развития силы.....	59
2.3.3. Методика развития выносливости.....	62
2.3.4. Методика развития ловкости.....	63

2.4.	Программа педагогического тестирования боксеров с целью отбора в сборные команды.....	67
2.4.1.	Технико-тактическая подготовленность.....	67
2.4.2.	Физическая подготовленность.....	68
2.4.3.	Психофизиологические показатели.....	69
2.5.	Основы многолетней подготовки единоборцев.....	70
2.5.1.	Этап начальной подготовки.....	74
2.5.2.	Этап углубленного совершенствования.....	81
2.5.3.	Этап реализации индивидуальных возможностей единоборцев.....	94
2.5.4.	Законы победы и законы формирования спортивного мастерства в единоборствах	98
	Глава 3. Нетрадиционное оборудование залов бокса.....	100
3.1.	Индивидуальное тренажерное устройство для совершенствования точности боксерских ударов.....	101
3.2.	Наклонная платформа для совершенствования техники ударов на ближней дистанции.....	102
3.3.	Тренажер для отработки точности сильных ударов в боксе	103
3.4.	Тренажерное устройство для совершенствования точности боксерских ударов.....	104
3.5.	Боксерский тренажер для совершенствования техники ударов в условиях «помех».....	105
3.6.	Боксерский тренажер «турникет».....	106
3.7.	Шарнирная штанга.....	106
3.8.	Тренажерное устройство для укрепления мышц поясничной области и брюшного пресса	107
3.9.	Тренажер для отработки ударов под (через) руку.....	107
3.10.	Тренажер дыхания.....	108
3.11.	Настенная тензоплатформа фасеточного типа для измерения силы ударов в боксе.....	109
3.12.	Устройство для тренировки боксеров-юношей.....	109
	Литература	111

Введение

До распада Советского Союза можно было выделить советскую школу бокса и близкую к ней европейскую (страны социалистического лагеря), американскую и особое место занимала кубинская школа. В советской и европейских школах бокса упор делался на типовую технику бокса, обыгрывание противника, игру, большое количество передвижений, обманных действий. Предпочтение отдавалось дальней дистанции. Конечно было немало и самобытных боксеров, не укладывающихся в общие рамки. Но в целом, такая характеристика советской школы бокса была верной и отчасти, объяснялась тем, что руководство осуществлялось из единого центра, были единые методические подходы в обучении и тренировке. Ограниченные возможности выезда из страны и обмен опытом с другими спортсменами. Спортсмены, входящие в основной состав сборной команды, постоянно должны были доказывать, что они сильнейшие. Порой политические интересы руководства шли в разрез с целесообразностью планирования тренировочного процесса. Так, к примеру, на ежегодных встречах СССР-США, наше руководство всегда ставило задачу выиграть любой ценой и для этого включало в состав сильнейших боксеров, в то время как, для американцев эти встречи были всего лишь частью подготовки к главным соревнованиям сезона. Основная конкуренция была между спортсменами одной страны и большие трудности попасть в основной состав сборной страны. И стать чемпионом страны порой было труднее, чем чемпионом Европы. Но увы, будучи сильнейшими в Европе наши боксеры уступали боксерам с острова «свободы» Кубы.

Причины доминирования кубинских боксеров на международной арене не однозначны и могут складываться из различных факторов. Во-первых- до революции на Кубе был профессиональный бокс и остались традиции, методика, отношение к спорту и т. д.; во- вторых – в нищей стране, изолированной от всего мира, спорт – единственное средство «выбиться в люди», сделать карьеру; в третьих – долгое время бокс считался и считается спортом номер один на Кубе, из-за любви к нему лидера Кубинской революции Фиделя Кастро, которого команда считает своим официальным тренером; в четвертых – кубинцы приглашали для работы с командой советских тренеров : Червоненко А. и Романова В.М., передавших им нашу, далеко не худшую, методику тренировки; в пятых – феноменальная двигательная одаренность самих кубинцев, прекрасные условия для тренировок, включая климатические; в шестых – многоуровневый состав сборных команд, которым предоставили возможность колесить по всему свету, выступать в соревнованиях по итогам которых комплектуется основной состав сборной команды. И, наконец, материальное поощрение, размеры которого целиком зависят от спортивного результата, что немаловажно, тем более в стране с низким уровнем жизни.

Американский любительский бокс всегда был представлен студенческим боксом, сделав себе имя, боксер не задерживался в любителях и спешил перейти в

профессионалы. А тренеру предстояла нелегкая задача за олимпийский цикл подготовить новую команду.

С распадом Советского Союза и социалистического лагеря усилилась конкуренция за счет команд других стран, а также российских боксеров, выступающих за другие страны. Появились дополнительные источники финансирования, возможность чаще участвовать в международных соревнованиях, проводить совместные сборы и, как итог этого, в настоящее время российские боксеры на равных соперничают с кубинцами.

Вместе с положительными тенденциями появились и негативные. Так, усилился отток из любительского бокса в профессиональный, в кикбоксинг и другие виды контактных единоборств. Часть молодежи переориентируется с бокса на восточные единоборства, которые получают мощную рекламу из средств массовой информации.

Несмотря на это любительский бокс в нашей стране успешно развивается. Любительский бокс единственный из ударных видов спорта входит в программу Олимпийских игр. Российские боксеры успешно выступают на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Идет взаимообогащение различных школ бокса и, в тоже время, упор делается на яркие индивидуальности. Боксер –любитель должен обладать широким техническим арсеналом и, одновременно, иметь свои излюбленные, коронные приемы. Должен уметь навязать противнику свой ход поединка, уметь менять тактику по ходу поединка, вести бой на всех дистанциях против боксеров различных стилей. Боксер должен быть хорошо физически развитым, обладать сильным ударом, вести бой в высоком темпе и творчески подходить к тренировочному процессу.

Глава 1. Обучение юных боксеров

1.1.Классификация техники

1.1.1. Основные положения боксера: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения. Классификация может быть различной, все зависит от того, какой признак положить в основу классификации.

Боевые стойки: различают фронтальную и боевую. При фронтальной стойке ноги расположены на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы, локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо. Из этой стойки начинают изучать удары, так как, движения симметричны, что левой, что правой руками.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, левая нога пол-шага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника/, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уровне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым

углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову. Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку.

В зависимости от положения рук боевая стойка может быть открытой и закрытой, от степени сгибания ног - высокой и низкой, от сильнейшей руки - лево - и правосторонней. В зависимости от дистанции - чем короче дистанция, тем фронтальнее стойка.

Положение кулака при ударе. Удар наносится головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом.

Понятие о боевых дистанциях. Различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага.

Под перемещением принято понимать перенос веса тела с ноги на ногу. Возможны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой, правой или на обеих ногах равномерно.

В основу **классификации передвижений по рингу** /Осколков В.А., 1984/ положено наличие опорных и безопорных периодов и фаз. Выделяют такие **виды передвижений: ходьба и прыжки**. /Бег не встречается/. **Ходьба** - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры.

Прыжок - вид передвижения при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением.

Различают ходьбу обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание. При обычной ходьбе шаг начинается сзади стоящей ногой, двухопорная фаза сменяется одноопорной, имеется период вертикали опорной ноги.

При передвижении приставными шагами шаг начинается ногой, ближней к направлению движения, затем приставляется вторая нога. Период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры, затем снова двойной. Период прохождения вертикали опорной ноги отсутствует. При данном способе передвижения значительно меньше колебания ОЦМ тела, чем при обычной ходьбе, а значит и меньше затраты энергии. /Осколков В.А., Шатков Г.И., 1982/.

При ходьбе скрестным шагом, шаг делается левой ногой вправо или правой влево, при этом ноги перекрещиваются. Такие шаги Градополов К.В./1964/ называл порочными и не рекомендовал обучать им новичков. Вместе с тем боксеры высокого класса применяют данный способ передвижения довольно успешно.

Под вышагиванием необходимо понимать первый шаг приставного шага, когда вторая нога не приставляется. Данный способ передвижения применяется часто при нанесении сильных одиночных ударов с дальней дистанции.

Встречающиеся в литературе другие названия часто содержат в себе какой-либо вариант технического исполнения. К примеру: слитно - скользящие шаги - это приставные шаги, выполняемые слитно, как бы скользя по полу; челночные передвижения - могут исполняться шагами и прыжками, важен принцип «вперед - назад»; сайд - степ - вышагивание в одну сторону, с поворотом туловища в другую. См. Рис.1.

Разновидностью **прыжков** принято считать «челночные» передвижения вперед- назад / **скачки** / и в боковых направлениях / **подскоки** /.

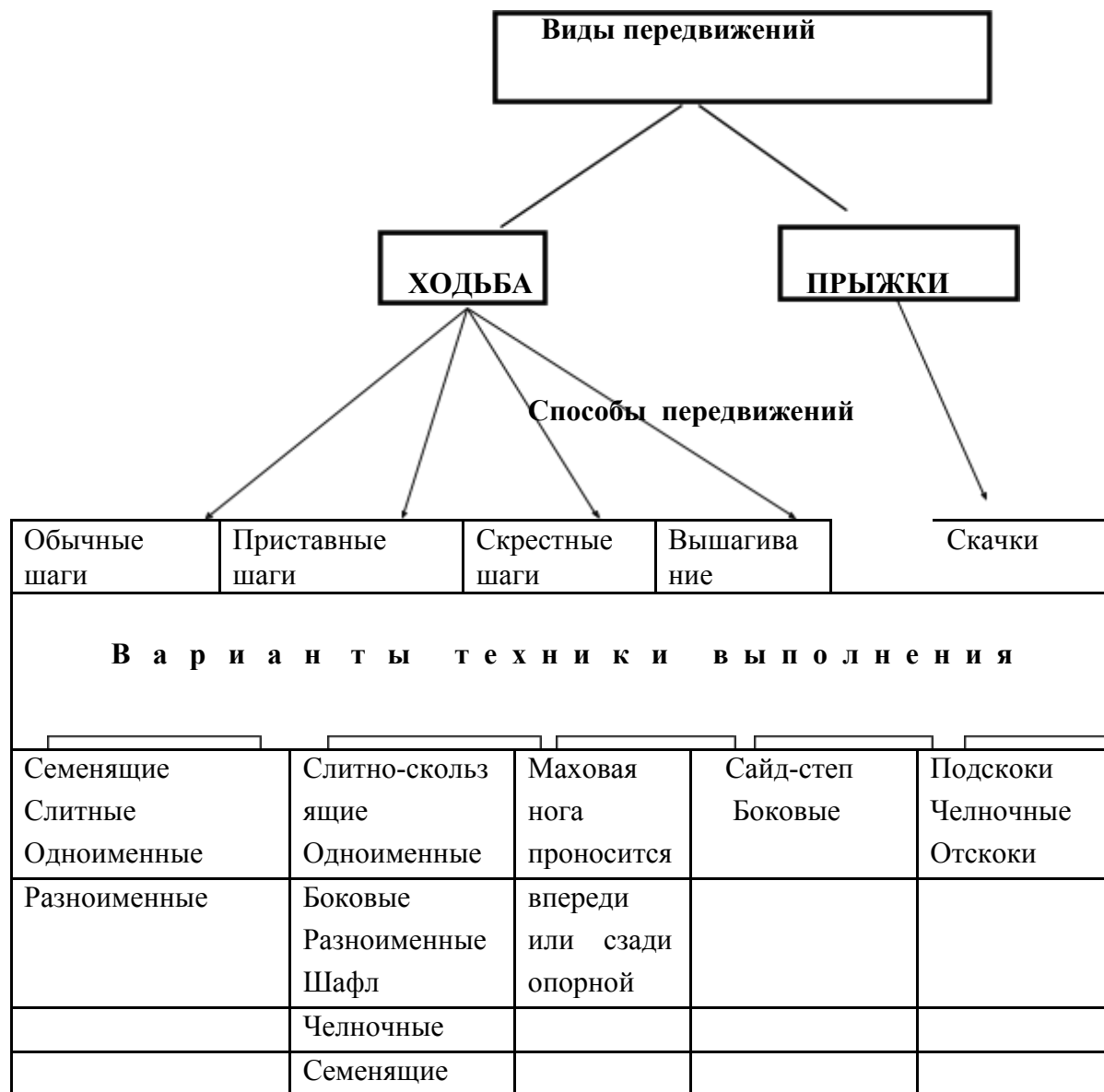


Рис.1 Классификация передвижений боксеров по рингу

1.1.2. Классификация защит

Различают защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные.

Защиты при помощи рук: 1.Подставки, когда под удар подставляется локоть, тыльная сторона предплечья, ладони, раскрытая ладонь, плечо; 2. Остановки /они же накладки/, когда удар останавливается в самом начале, путем наложения рук на перчатки, предплечья, плечи противника; 3. Отбивы, при которых кулак смещается с линии удара. Примерно в средней фазе удара, боксер отбивает внутренней или наружной стороной предплечья удар противника в сторону.

Защиты при помощи ног: Выполняются при помощи различных передвижений. Цель этих защит занять такую дистанцию и местоположение по отношению к противнику, при которых тот не сможет эффективно наносить удары. К примеру: разорвать дистанцию, сделав несколько шагов назад, уйти в сторону с линии атаки или за спину противника, или максимально близко сократить дистанцию, войдя в «клинч», при котором ни вы, ни противник не сможете наносить удары.

Защиты при помощи туловища: Уклоны и нырки. Выполняются при ударах в голову. От прямых ударов - уклон, при котором голова смещается в сторону, от боковых - нырок, в данном случае голова уходит под руку, как бы ныряя. В литературе также встречается защита отклоном назад, /Градополов К.В.,1964/ которая может применяться от обоих типов ударов.

Комбинированные защиты представляют из себя комплекс вышеперечисленных защит выполняемых одновременно или последовательно.

1.1.3. Классификация ударов возможна по ряду признаков:

1. По траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу; 2. По бьющей руке - левой, правой руками; 3.По цели - в голову, в туловище; 4. По количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/; 5. По тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары. Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки , например: по силе - сильные и слабые; по дистанции - короткие и длинные и т. п.

1.2. Классификация средств в боксе

Наиболее простая классификация упражнений, принятая в боксе, основывается на их соотносительности с соревновательными упражнениями. Соревновательные упражнения в парах, в перчатках называются специальными. Упражнения из других видов спорта - общеразвивающими. Все упражнения, которые находятся как бы между ними - специально-подготовительными. К таким упражнениям относятся:

удары по снарядам, «лапам», имитационные упражнения /бой с «тенью», имитационные упражнения в парах и т.п. В отдельную подгруппу выделяют подводящие упражнения. Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполнения или проявлению физических качеств. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с различными предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, амортизаторами, молотками и т.п. Сами общеразвивающие упражнения, в зависимости от периода подготовки и задач тренировки, могут изменяться по характеру выполнения и структуре, приближаясь к специфике бокса.

Что касается физической подготовки боксера, то все вышеперечисленные упражнения применяются для развития, необходимых ему, физических качеств. Одни и те же упражнения, в зависимости от способа их применения, могут использоваться для развития различных качеств.

1.3. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях

Основными положениями занимающиеся овладевают в **одно шереножном строю под общую команду тренера**. Это обусловлено тем, что тренер должен видеть одновременно всех занимающихся, а тем, в свою очередь, ни что не должно мешать. Если занимающихся достаточно много, то они могут быть размещены и две, и три шеренги, но при этом, фронтом обращены к тренеру. Такая организация будет продолжаться до тех пор, пока занимающиеся не перейдут к изучению прямых ударов левой и правой руками в голову в атакующей форме стоя на месте и защитах от них подставкой правой ладони, т.е. состоится знакомство со средней дистанцией. Это упражнение будет выполняться уже в **двух шереножном строю, лицом друг к другу, под общую команду тренера**. Занимающиеся условно будут делиться на первых и вторых номеров и поочередно выполнять удары и защиты. В дальнейшем они будут обучаться этим же ударам, но с шагом вперед и защите шагом назад. Так они познакомятся с дальней дистанцией. После этого можно переходить к закреплению пройденного материала **в парах, свободно двигаясь по залу**. При этом, упражнение продолжают выполнять последовательно, т.е. один атакует, другой защищается.

В дальнейшем, когда занимающиеся будут одновременно выполнять упражнения в ударах и защитах, такое упражнение будет называться **условными боями**. Условные бои выполняются с узким и широким заданием. Если условности /задания/ отсутствуют, то это уже **вольные бои**. Вольные бои выполняются одновременно всеми занимающимися.

Спарринги отличаются от вольных боев большей психологической напряженностью, т.к. проводятся последовательно, отдельно для каждой пары и в

ринге. На спаррингах проверяется степень подготовленности боксеров и выявляются сильнейшие.

Отдельной строкой в списке методических приемов идет **работа с тренером на «лапах» и боксерских снарядах**. Самостоятельная отработка элементов техники занимающимися в условиях отсутствия партнера, а также развитие необходимых физических качеств, идет на боксерских снарядах. Для подбора спортсмену индивидуальной техники, совершенствования отдельных элементов и целых связок, развития физических качеств, применяются боксерские «лапы».

1.4. Методы создания представления о выполняемом движении

Существуют два основных метода: вербальный /словесный/ и наглядный. Тренер рассказывает занимающимся об упражнении, которое им предстоит выполнять, заостряет внимание на основных положениях, поясняет детали и обращает внимание на возможные ошибки. При этом придает выразительность своему рассказу мимикой и пантомимикой. Но, как гласит народная мудрость: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Наглядность находит свое выражение в непосредственном показе упражнения тренером или ведущим спортсменом, или же в /опосредованном/ показе различных графиков, таблиц, схем выполнения упражнения. Опосредованная форма наглядности приобретает большее значение в дальнейшем, при обучении спортсменов высокой квалификации.

П.Ф. Лесгафт считал, что при показе, занимающиеся слепо, бессознательно копируют упражнение, что отрицательно сказывается на обучении. Вместе с тем, китайский оперный театр, имеющий вековые традиции обучения движениям, построен полностью на подражании ученика учителю, да и дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания опровергло данное умозаключение, которое вместе с тем не лишено оснований.

1.5. Методы обучения движениям

В теории и методике физического воспитания различают целостный и расчлененный методы. Какой метод применять, целиком зависит от степени сложности изучаемого упражнения. Если занимающийся не в состоянии овладеть всем упражнением сразу, целиком, то необходимо его разбить на более простые составляющие, которые разучить в отдельности, а затем пытаться соединить в единое упражнение. На любом этапе обучения можно вернуться к вышеуказанным методам, в различном их сочетании.

1.6. Обучение основным положениям, ударам, защитам /Методика проведения первых практических занятий/

Исследованию техники защитных и ударных действий, методике обучения ей, посвящено большое количество работ/ П.С.Гильдин,1964; О.А.Кулиев,1981 и др./, а такой раздел техники бокса, как обучение основным положениям, остался мало изученным.

Предлагаем один из возможных вариантов такой методики. После 10-15 минутной разминки, которая выполняется в колонну по одному под общую команду тренера и состоит из общеподготовительных упражнений преимущественно в перекрестной координации, занимающиеся принимают исходное положение /И.П./ - стойка ноги на ширине плеч, ступни параллельно, опора на всю ступню, руки на поясе. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. По команде тренера занимающиеся поочередно переносят вес тела на левую и правую ноги, контролируя вес тела пружинящими приседаниями на опорной ноге. Вторая нога сохраняет опору на переднюю часть стопы.

После нескольких повторений начинаем выполнять повороты влево и вправо из этого же исходного положения. Упражнение выполняем на 2 счета ,на 1 - поворот, 2 - И.П. Поворот туловища влево начинается с поворота правой пятки наружу до 90 градусов, которая опирается на переднюю часть стопы, и одновременно переносим вес тела преимущественно на левую ногу. Правый локоть выводится вперед , голова сохраняет И.П. Поворот направо выполняется аналогичным способом.

Главное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища. Поворот выполняется вокруг продольной оси, проходящей через позвоночный столб.

После объяснения общих ошибок следует несколько раз повторить упражнение самостоятельно. В это время можно указать на ошибки отдельным занимающимся.

Затем усложняем исходное положение, согнув руки в локтях, локти выведены вперед и прижаты к туловищу, ладони внутрь. Повороты сопровождаем выпрямлением руки вперед. При повороте влево - правую руку вперед, вправо - левую. В конечном положении рука выпрямляется полностью, ладонью вниз.

Основное внимание следует обратить на сохранение вертикального положения туловища и перенос веса тела на противоположную удару , ногу. После указания общих ошибок занимающиеся выполняют упражнение самостоятельно.

Наступает необходимость объяснить положение кулака при ударе. Даем спортсменам самим убедиться в правильности сказанного вами. Для этого занимающиеся принимают И.П. - левая рука согнута в локтевом суставе ладонью внутрь; правая - перед грудью, кисть сжата в кулак. Выполняют удары правой рукой по левой ладони «открытой» перчаткой и «завернутым» кулаком. Тоже, поменяв руки. Возвращаемся к выполнению предыдущего упражнения, но сжав кисти в кулак. Основное внимание обращаем на исходное положение кулака при ударе. И с этого момента употребляем термин «удар».

После нескольких самостоятельных повторений объясняем занимающимся, что в бою боксеры стоят друг против друга левым или правым боком, т.к. это наиболее удобное исходное положение для выполнения ударов и защит. Таким образом начинаем обучение боевой стойке, предварительно выявив «левшей», задав вопрос: «Кто бросает камни левой рукой?» и т.п. Если таких боксеров будет несколько, то целесообразнее собрать их вместе на одном из флангов и объяснить, что они выполняют упражнение, как бы наоборот, вместо левой - правой и наоборот. Существует несколько вариантов по раздельного принятия боевой стойки. Вот один из них. Из И.П. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, опора на всю ступню, выполняем на счет 1 - полшага левой ногой вперед; 2 - пол-оборота направо; 3 - левую руку сгибаем примерно под прямым углом; кулак на уровне головы, ладонью внутрь; 4 - правую под острым углом, локоть прижат к туловищу, кулак защищает голову справа. Голова смотрит вперед, слегка опущена. Не следует прижимать голову к левому плечу, что перекашивает стойку, приводит к излишним напряжениям мышц, сковывает спортсмена. Стойку принимают несколько раз под общую команду тренера, затем самостоятельно.

После этого возвращаемся к выполнению прямых ударов левой, правой руками из И.П. - боевая стойка. Целесообразнее начинать выполнять упражнение с удара правой, так как его легче прочувствовать занимающимся. Это связано с тем, что удар правой имеет большую амплитуду движения, чем удар левой, и его легче проконтролировать самостоятельно.

Затем переходим к выполнению ударов в двух шеренгах под общую команду тренера. Где первые номера будут выполнять удары из И.П. - боевой стойки, а вторые - защиту подставкой правой ладони. Эта защита наиболее проста в исполнении и позволяет сохранить боевую стойку. Предварительно занимающимся даются сведения о боевых дистанциях. Первая дистанция, с которой они знакомятся - средняя, когда удары выполняются на месте, а в последующем, при выполнении ударов с шагом вперед левой ногой - с дальней дистанции.

При выполнении данной защиты основными ошибками являются такие, как подставка ладони под удар не в конце, а в середине удара и отклонение назад. Эти ошибки находятся в прямой зависимости от силы удара, т.к. в основе их лежит защитный рефлекс / дальше от раздражителя/. Встречается и другая ошибка, которая целиком зависит от внимания занимающихся. Она состоит в том, что занимающийся спортсмен держит открытую ладонь не перед своей головой, а далеко в стороне, второй же наносит удары в нее, вместо головы. Чтобы исключить сильные удары, необходимо дать упражнение в парах без перчаток.

И последним упражнением можно ознакомить занимающихся с основами техники передвижения по рингу. Объяснить и показать технику приставных шагов, заострив внимание на том, что первый шаг делается ногой ближней к направлению движения, затем подставляется вторая нога в И.П. Не следует долго выполнять это

упражнение фиксируя отдельные фазы движения, а сразу переходить к целостному / слитному/ способу выполнения: сначала двигаясь прямолинейно вперед - назад и влево - вправо, затем со сменой направления по сигналу тренера из И.П. - ноги в боевой стойке. Можно дать самостоятельное задание выполнять передвижение по квадрату: 2 шага влево, 2 - вперед, 2 - вправо и 2 - назад и т. д. Затем упражнения в парах, свободно двигаясь по залу, где 1-ий номер произвольно меняет направление передвижения, а второй старается сохранить заданную дистанцию. Так как занимающимся трудно еще сохранять боевую стойку, то руки можно опустить. На этом основную часть первого занятия можно закончить. Следующее занятие, которое начнется через день, будет практически повторением данного занятия, т.к. занимающиеся многое забыли. И так будет на протяжении нескольких занятий, постепенно сокращая время на подготовительные упражнения и увеличивая на выполнение ударов и защит.

Упражнения основной части занятия выполняются в среднем темпе, без деления на раунды. Во время объяснения упражнения и встречающихся ошибок, занимающиеся отдыхают.

Заключительная часть должна содержать более эмоциональные упражнения , в виде различных игр, с целью поднять общий эмоциональный фон занятий, способствовать развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, развивать координацию движений.

Казалось бы это противоречит тому, что в заключительной части необходимо привести организм занимающихся к состоянию, близкому к исходному, однако восстановительные процессы у детей протекают несколько быстрее, чем у взрослых, да и нагрузка основной части занятия незначительная.

В подготовительной части занятия следует давать много упражнений в перекрестной координации, такие как: И.П. - руки перед грудью, ходьба выпадами с поворотами туловища, или на 1 - 2 - поворот, на 3 - наклон вперед, касаясь рукой пола, ноги не сгибать, то же , но заменив наклон махом ногой вперед, тоже упражнение двигаясь спиной вперед. Эти упражнения послужат основой для последующего обучения ударам под разноименную ногу, и улучшают координационную взаимосвязь рук и ног.

1.7. Последовательность прохождения материала на первом году обучения

Последовательность обучения основным положениям и переход к изучению ударов и защит, были рассмотрены в предыдущем разделе. Продолжим рассмотрение данной темы. Итак, первые удары, с которых мы начинаем обучение - это одиночные прямые удары левой и правой руками в голову в атакующей форме, стоя на месте. Одновременно изучаются и защиты от данных ударов. Такой первой защитой, с

которой знакомятся наши занимающиеся, будет подставка раскрытой ладони правой руки. Данная защита проста в исполнении и позволяет сохранять ещё не укрепившуюся боевую стойку. По мере овладения техникой прямых ударов на месте, начинаем изучать те же удары с шагом вперед с дальней дистанции, сначала в двух шереножном строю под общую команду тренера, потом в парах, свободно двигаясь по залу. Так как техника шага вперед аналогична технике шага назад, то даем защиту шагом назад. Продолжаем закреплять изученные удары и защиты в условных боях с узким заданием.

Попробуем проследить отдельно последовательность обучения различным ударам и защитами. Продолжая закреплять технику прямых одиночных ударов в голову в атакующей форме, начинаем изучать двойные удары: левой - правой и правой - левой в голову. Особенностью этих ударов является то, что они выполняются под один шаг и второй удар начинается в то время, когда первый еще не достиг цели. Затем идут серии из трех ударов: левой - правой - левой и наоборот.

Так как занимающиеся овладели, в той или иной степени, ударами и защитами, то переставив их местами, а именно, поставив на первое место защиту, а на второе удар, переходим к обучению ответной контратаке прямыми ударами.

К данному периоду времени техника боевой стойки достаточно закрепились и настала возможность приступить к обучению защите уклоном. При этом следует обращать внимание на расслабленность мышц спины и работу ног, т.к. при защите уклоном, голова должна смещаться в сторону - вниз.

В целом тактическая последовательность обучения ударам будет следующей: удары в атакующей форме, затем в ответной и встречной контратаке. Обучение ложным ударам начинается сразу же, когда дается задание в условных боях. Исключением из правила является методика обучения прямым ударам в туловище, которые рекомендуется изучать сразу во встречной форме, что позволяет смещать голову с линии удара и тем самым избежать опасности встречного удара. Естественно, что приступить к обучению данному виду ударов следует только после овладения защитой уклонами. Далее следуют различные сочетания прямых ударов в голову и туловище, например: прямой левой в туловище, прямой правой в голову и т.п. Основными защитами от ударов в туловище будут подставки левого и правого локтей. К защитами от прямых ударов отходами, подставками и уклонами добавляются защиты отбивами и остановками.

Наступает необходимость в изучении боковых ударов, левой, правой руками, в голову и туловище. При этом рекомендуется начинать обучение в ответной форме после защиты уклоном, что позволит выполнять упражнение с большой амплитудой, что в свою очередь, облегчит занимающимся восприятие самого движения. Основными защитами на этом этапе будут подставки тыльной стороны ладоней и предплечий, а позднее, по мере освоения боковых ударов, нырки.

По мере изучения техники боковых ударов в голову и туловище, в ответной контратаке и атаке, начинаем их соединять с ранее изученными прямыми ударами. При этом существует методика замены в двойных или сериях ударов, одного или нескольких ударов на новые.

Удары снизу в голову и туловище как бы замыкают список изучаемых, на первом году обучения, ударов. Начинается обучение, так же, как и боковым ударам, на средней дистанции в ответной форме. Основная защита - подставка согнутой в локтевом суставе руки. И опять, вновь изученные удары соединяются с ранее изученными. Совершенствуются серии ударов, выполняемые на дальней, средней и ближней дистанциях.

Начинается обучение ударам, как правило, на средней дистанции, что позволяет выполнять удары на месте, затем совершенствование происходит в основном на дальней дистанции, т.к. это наиболее безопасная дистанция, позволяющая, увидев удар, успеть выполнить защиту. Средняя и ближняя дистанции наиболее сложные. Время для выполнения удара на данных дистанциях необходимо значительно меньше, чем на выполнение защиты, поэтому защитные действия выполняются на основе предугадывания, что для занимающихся первого года обучения весьма сложно. Поэтому встречная форма ведения боя изучается лишь в конце первого года обучения.

Вместе с тем, выступая в соревнованиях, боксер может оказаться на дистанции ближнего боя не по своей воле и поэтому должен уметь наносить удары и защищаться, а так же, при необходимости, с честью выйти из ближнего боя. Поэтому, целенаправленному умению входить в дистанцию ближнего боя, обучают только после того, как освоят элементы ближнего боя и выход из него.

1.8. Обучение основам тактики бокса

Под тактикой бокса понимают искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных психологических и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Иными словами, чем богаче у боксера технический арсенал, сильнее развиты физические качества, выше функциональная и волевая подготовка, эффективнее протекают психические процессы, тем больше средств для реализации различных тактических планов. Но есть и объективный фактор, а именно, на сколько противник позволит боксеру реализовать его тактические планы.

В упрощенном виде вся суть бокса сводится к тому, чтобы нанести противнику как можно больше ударов, а самому меньше пропустить. Исходя из данного подхода, все технические действия можно разделить на основные (удары и защиты) и второстепенные (передвижения, стойки и т.п.). Но для того, чтобы нанести противнику удар, необходимо провести большую подготовительную работу, а именно, сократить дистанцию, раскрыть противника, скрыть свои истинные действия, чтобы противник

не успел выполнить защиту или контратаковать вас, нанести удар или несколько ударов и успешно завершить атаку не пропустив ударов противника и т.п.

И основные и второстепенные технические действия как по отдельности так и в комплексе применяются для решения различных тактических задач.

Выделяют подготовительные, наступательные и оборонительные тактические действия. Подготовительные действия предшествуют непосредственному нападению и обороне. К ним относят **разведывательные, обманные и маневренные** (Джероян Г.О., 1980). **Разведка** необходима для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т.д. **Обман** применяется для вызова противника на активные действия для выяснения его возможностей и отвлечения его от своих намерений. Выполняется при помощи финтов, в качестве которых может выступать любое движение или удар, если он применяется с целью обмана, чтобы ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание или усыпить его бдительность. Можно вводить в заблуждение переменой позиций, ложными шагами, умышленным раскрытием, взглядом и т.п. Обманные действия должны выполняться выразительно, правдоподобно, чтобы противник в них поверил. **Маневрирование** применяется для решения всех вышеперечисленных задач, осуществляется при помощи передвижений по рингу и заключается в изменении или сохранении дистанции до противника, канатов и углов ринга, изменении местоположения боксера относительно противника. Основная цель маневрирования состоит в ограничении свободы передвижений противнику, а самому не быть стесненным в этом отношении.

Наступательные действия решаются при помощи ударов, которые выполняются на дальней, средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей формах. Атака и контратака могут применяться для захвата инициативы, для решительного удара, для вызова противника, для перехода на другую дистанцию, для создания удобного исходного положения для дальнейших действий для обмана противника и т.п.

Оборонительные действия применяются не только для того, чтобы избежать ударов противника, но и для того, чтобы изменить или сохранить дистанцию боя, раскрыть противника, отдохнуть или восстановиться после пропущенного удара, подготовить контрудар и т.п. Часто боксеры прибегают к такому тактическому приему, как **сковывание** противника, при этом ограничивают противнику возможность маневра, теснят к канатам, прижимаются вплотную придерживая руками, лишая возможности наносить удары и заставляя тратить много лишних сил.

Перед выходом на ринг боксер **планирует** как он будет вести поединок. И этот план тем подробнее, чем большей информацией о противнике владеет боксер. При этом необходимо помнить, что противник знает об этом и может подготовить какую-либо неожиданность. Поэтому боксер должен быть готов к смене тактических планов.

1.9. Особенности обучения боксера - левши

Часто тренеры допускают ошибку в том, что считают боксера - левшу лишь зеркальным отражением обычного боксера и обучают его тем же элементам техники и тактики. Это возможно лишь на стадии обучения боксера - левши основным положениям. В дальнейшем же необходимо помнить, что техника и тактика боксера - левши существенно отличается от техники и тактики обычного боксера.

В единоборстве боксера - левши с обычным боксером большое значение имеет положение правой /передней/ руки. Она должна занимать наружное положение и быть выше руки противника. Это позволяет контролировать дистанцию и, заходя за спину противника /делая шаг правой вперед - вправо/, наносить боковые удары в голову через руку. Этому следует обучать сразу, в то время как, обычных боксеров обучают прямому удару левой в голову с шагом вперед.

Основным грозным оружием боксера - левши являются удары снизу левой по печени или боковой в голову. Выполняется они, как правило, после уклона влево под шаг левой вперед - влево. Поэтому боксер - левша часто работает вторым номером, ожидая атаки правой рукой или целенаправленно вызывая противника на атаку своими ложными действиями. Если боксер - левша обладает сильным ударом, то он может применять такую тактику: приучив противника на протяжении нескольких раундов к сильным ударам только по туловищу или только в голову, меняет цель. Как правило, в таких случаях, последний удар всегда достигает цели. К примеру: если удары наносились в туловище, то противник стараясь защитить область печени от очередного сильного удара рефлекторно опускает руку и не замечает, как раскрывает при этом голову. Конечно же, подобную тактику может использовать и обычный боксер. Боксера - правшу в это время обучают прямому удару правой в голову с шагом вперед.

Передвигаться влево боксер - левша не может из-за опасности пропустить удар правой, поэтому направление передвижения может быть влево - назад. Обычного же боксера учат передвижениям в основных направлениях: вперед - назад и влево - вправо.

1.10. Тактическая подготовка

Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) – результат сокращения дистанции до противника, с какой целью?...атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем—техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними — защитные, затем — контратакующие действия. Вначале - ответные, а затем — встречные.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации показывает, что на соревнованиях высокого уровня на тактическое маневрирование (без нанесения ударов), различные перемещения (подходы, отходы и др.) боксеры затрачивают в первом раунде в среднем до 1-1,2 мин., то в последнем не более 30 с., а в среднем за всю встречу на этот компонент тактики боксеры затрачивают более 4-х минут, то есть больше 50%. Такая динамика по раундам объясняется тем, что в первом раунде противники ведут разведку, осторожно боксируют на дальней дистанции. По мере того, как боксеры получают информацию о возможностях друг-друга, бой обостряется, увеличивается количество ударов, чаще ведется на средней и ближней дистанциях, где передвижения ограничены. Обострение боя приводит и к более частым нарушениям правил. Так суммарное время (по раундам), которое затрачивается рефери на различного рода остановки (замечания и прочие ритуалы, согласно правилам соревнований), в первом раунде составляет примерно 7с., во втором — 14 с., в третьем — 16с., в четвертом – 20с.

Этим же объясняется и снижение к концу боя эффективности ударов, выполняемых с дальней дистанции и возрастает эффективность ударов, выполняемых со средней и ближней дистанций.

На нанесение с дальней дистанции ударов, достигающих цели, боксеры затрачивают в первом раунде в среднем около 10 с, во втором — 7 с, в третьем — 6 с., в четвертом – 4-5с, а всего за четыре раунда на нанесение с этой дистанции ударов достигающих цели, затрачивается 28-29с. Со средней дистанции - в первом раунде затрачивается около 7 с., во втором — 6 с., в третьем — 9 с., в четвертом – 10-11с., а за весь бой — 25-26с. В ближнем бою в первом раунде время нанесения ударов, достигающих цели, составляет 10 с., во втором и третьем — по 20 с., в четвертом – 30с., а в среднем за встречу — около 1,2 минут.

Анализ соревновательной деятельности боксеров, позволил установить процентное соотношение атакующих и контратакующих ударов. Так больше всего боксеры наносят атакующих ударов (47%); затем предпочтение отдается встречным (28%) и ответным (25%) ударам (Никифоров Ю.Б., 1984). Приведенные факты свидетельствуют о широком применении боксерами активно-наступательной формы

ведения боя с преимущественным использованием атакующих и встречных ударов.

Из всех защит чаще всего применяются защиты при помощи рук (49%). Чуть реже с помощью ног (33%) и значительно реже -туловища (18%). Поскольку защиты с помощью рук наиболее простые и самые быстрые, это способствует поддержанию высокого темпа и сохранению возможности атаки, в связи с чем становится понятным их широкое применение. Защиты при помощи туловища сложны в исполнении, это только называются «при помощи туловища», на самом деле в этих защитах участвуют и руки и ноги и туловище, и требуется высокий уровень мышечной координации.

Большую половину времени боя (до 60%) боксеры предпочитают находиться на дальней дистанции, пребывание их на средней и ближней дистанциях составляет соответственно 28% и 15% времени всего поединка. Коэффициент эффективности атаки на средней дистанции достигает 0,25, несколько снижается на ближней дистанции — 0,23 и становится минимальным на дальней дистанции — 0,21.

Эффективность подготовительных действий у современных боксеров довольно высока (0,51), что намного превышает эффективность атаки (0,24). Это значит, что после подготовительных действий удары достигают цели в два с лишним раза чаще, чем без применения подготовительных действий.

По данным Ю. Б. Никифорова (1984), анализ манер ведения боя, позволяет утверждать, что около половины всех боксеров можно отнести к темповикам (50—52%), треть боксеров составляют универсалы, 16 — 18% — к игровикам и только 6—9% — к нокаутерам. Однако многих боксеров трудно причислить к какому-то одному из перечисленных типов. Примерно две трети боксеров умеют перестраивать тактику по ходу боя в случае необходимости. Например, тактику высокого темпа они меняют на тактику искусного обыгрывания или нокаута, атаковую форму боя — на контратакующую и т. п. Особенно это характерно для универсалов и игровиков. Нокаутеры и темповики перестраиваются гораздо реже.

Все вышеизложенное позволяет сделать заключение о том, что повышение уровня тактической подготовки боксеров — важный резерв в достижении наивысших спортивных результатов. Об этом указывается в работах многих авторов (Жечев Е.П., 1979; Закиров Ш., 1971; Кочур А., 1979; Кулиев О.А., Мамедов З.М., 1975). Однако, по данным Ю. Б. Никифорова (1983), из чистого времени, затраченного на тренировку по совершенствованию тактического мастерства с учетом вольных боев и спаррингов, отводится лишь около 14% времени всей тренировки. При этом автор считает, что основной путь повышения уровня тактического мастерства состоит в целевом подходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании тактических действий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях..

Высказанное положение целиком относится и к теоретическим занятиям по тактике, которые должны быть направлены на повышение знаний спортсменов о

целесообразности и особенностях применения тактических действий с учетом реальных задач и ситуаций, возникающих в соревновательном бою. Моделирование в тренировке соревновательных условий легче всего осуществлять в упражнениях с партнером. Особенно удобными для этих целей являются условные бои. Задания боксерам должны быть конкретными, понятными и направленными на совершенствование определенного тактического действия с учетом реальных условий его выполнения на соревнованиях. Здесь особенно важным является соблюдение условий неопределенности в действиях обоих партнеров.

Учитывая особенности и тенденции в развитии современного бокса, работа по совершенствованию тактической подготовки боксеров должна идти в двух направлениях. **Первое** из них связано с совершенствованием тактики противодействия агрессивной и жесткой манере ведения боя, а также универсальной тактике, характеризующейся разнообразием применяемых технических приемов и частой их сменой.

Второе направление заключается в совершенствовании самих перечисленных способов ведения боя с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок, можно выделить три основных тактических вида боя: бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от применяемых средств ведения боя и характера поединка принято различать две основные формы: **атакующую и контратакующую**. При этом мы считаем, что ответная контратака является одним из частных случаев атакующих действий, выполненных после защитного действия, поэтому в дальнейшем под контратакующими действиями мы будем подразумевать встречные удары (Фролов О., Котешев В., Засухин А., 1984).

Отдельную (на наш взгляд — основную) форму ведения боя представляет **комбинационный бой**, включающий в себя сочетание и чередование боевых действий на различных дистанциях и в различных формах: атакующей и контратакующей.

Современный бой требует от спортсменов умения вести поединок разнообразно, подчас в течение раунда меняя свою манеру на более целесообразную в сложившейся ситуации. Поэтому, деление боксеров на различные группы, исходя из манеры ведения ими боя, носит условный характер и не всегда соответствует действительности (Дмитриев А., Фролов О., Худадов Н.А., 1975; Родоняк Ю.М., Фролов О.П., 1983; Фролов О.П., 1973). Это, в свою очередь, заставляет пересмотреть устоявшееся представление о том, как необходимо строить поединок с боксерами различных манер ведения боя.

Следуя укрепившемуся мнению о том, как надо вести бой с противниками, придерживающимися того или иного стиля, российские боксеры часто не могут перестроить свою тактику по ходу поединка, когда этого требуют обстоятельства, что нередко приводит их к поражению (Лавров А.А., 1986; Фролов О.П., 1985). Происходит это во многом еще и потому, что тренеры и боксеры не имеют четкого представления о

том, что является главным, а что второстепенным в тактике.

Опираясь на теорию деятельности (Леонтьев А.Н., 1971), все действия в боксе можно разделить на: **подготовительные**, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; **основные** - нанесение удара или (ударов) и **заключительные действия** — обязательный выход из сферы боя.

Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность.

Важным условием эффективности тактических действий является обязательное сочетание их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает дистанцию, создает удобное исходное положение для нанесения решительного удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук создают возможность «запутать» противника и создать исходное положение для нанесения решительного удара. Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться создавшимся положением для проведения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Основное действие осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пренебрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие — это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осуществления своих основных действий остается в сфере боя, рискует пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. Заключительные действия могут выполняться несколькими способами: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти действия могут выполняться в сочетании с ударами — одиночными и сериями.

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

Атака, контратака. Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их

неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям является их тщательная подготовка. Исходя из этого положения, мы считаем, что эффект атакующих или контратакующих действий определяется: 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия (Котешев В.,1986); 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов; 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличиваются за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника); 4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к защите.

Защита. Условно защитные действия можно подразделить на активные и пассивные. К активным защитным действиям мы относим те, которые создают удобное исходное положение для последующей контратаки ответными ударами или сочетаются с нанесением встречных ударов. К ним можно отнести: уклоны, нырки, отбивы и различные варианты их сочетания. Пассивные защиты обеспечивают боксеру возможность нейтрализовать неожиданную атаку противника, восстановить свои силы после пропущенного сильного удара, утомить противника и нанести ему неожиданный сильный удар или серию ударов. К пассивным защитам можно отнести: подставки, накладки, отклоны, шаги назад, клинчи.

Современный бой характеризуется большой плотностью боевых действий и высоким уровнем физической подготовки, что требует от защищающегося боксера максимального использования активных защит, позволяющих нейтрализовать атакующий порыв противника и развить свою атаку или контратаку. Пассивные защитные действия необходимо применять лишь в отдельных критических для боксера моментах боя, они не должны занимать решающее место в боевом арсенале современного боксера.

1.11. Методическая последовательность в обучении тактике бокса

Сложившаяся практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение четко и целесообразно передвигаться по рингу, сохраняя при этом боевую стойку и необходимую дистанцию до противника,— эти первые упражнения по изучению

тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой руками в голову и туловище, затем боковые удары — в голову и туловище и в заключение — удары снизу (Булычев А.И., 1965; Денисов Б.С., 1970).

При обучении же тактике рекомендуется следующая методическая последовательность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных вариантах. Например, при изучении левого прямого удара в голову боксеры вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед; затем — ответную контратаку левым прямым ударом в голову — после защиты шагом назад; и в заключение — левый прямой удар в голову на месте или с шагом назад.

Необходимо отметить, что такой методический подход к обучению и совершенствованию тактики бокса, основанный на учете последовательности в обучении технике, обеспечит тренеру возможность более точно определить склонность боксеров к тем или иным приемам и на основе этого в дальнейшем индивидуализировать их подготовку.

Анализ соревновательной деятельности боксеров позволил выделить две основные причины, побуждающие боксера изменить тактику в процессе боя: I. **Боксер проигрывает (ведет равный бой):** а) противнику, равному по классу. В подобных случаях боксер чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, используя и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подготовки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боксеры, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый — боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокаут; второй — боксер пытается воспользоваться своими сильнейшими сторонами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевою подготовку, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет.

2. Боксер выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях боксер стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или нокаутировать противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание веса, осуществление заданий тренера и т. п.), боксер не стремится к досрочной победе. С этой целью боксер использует слабости противника и в соответствии с этим строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т. п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в технической подготовке боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает возможность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке боксеров, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т. п. Поэтому целесообразно при совершенствовании тактической подготовки боксеров моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. **Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров, не только равных по уровню мастерства, но и разных по классу и уровню подготовленности.** Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избивание более слабого боксера.

1.12. Контроль за процессом становления тактического мастерства

Практика подготовки боксеров свидетельствует о том, что тренеры практически не выделяют тактическую подготовку боксеров в отдельную сторону подготовки, которая подвергалась бы детальному, четкому, многолетнему контролю. Как правило, уровень тактической подготовки боксеров оценивается совместно с технической. Эта сложившаяся традиция создает трудности в дифференцированной оценке каждой из сторон подготовки, так как действительно, осуществляя анализ техники и тактики,

трудно отделить одно от другого в приеме. Значительно усложняет этот процесс субъективизм в подобных оценках.

Учитывая тот факт, что победа боксера определяется по разнице в набранных очках, которая образуется в результате нанесения ударов и применения защит, можно считать, что интегральным показателем уровня подготовленности (в том числе и тактической) будет являться эффективность атак и защит. В связи с этим, для определения эффективности боевых действий может быть использован метод, предложенный О. П. Фроловым (1966), который позволяет оценить уровень технико-тактической подготовки по показателям коэффициента атаки и защиты. Определяется коэффициент эффективности атаки и защиты следующим образом: КЭА равен отношению кол-ва ударов достигших цели к общему количеству нанесенных ударов. КЭЗ = кол-во пропущенных ударов / кол-во ударов, нанесенных противником).

На таблице 1 представлены возможные варианты тактических задач, решаемые при помощи основных двигательных действий.

Таблица 1.

Двигательное действие	Варианты двигательных действий	Решаемые тактические задачи
Удары	Левой, правой руками; В голову, туловище; Одиночные, двойные, серии; Атакующие, ответные, встречные, ложные; На месте, в передвижении; В различных сочетаниях и т.п.	Нанесение противнику удара – зарабатывание очков; агрессия-теснение противника; подготовка сильного удара; проверка дистанции; отвлечение противника от настоящей атаки; вызов на атаку; отвлечение внимания; раскрытие противника; сковывание сильными ударами; выматывание противника; поддержание высокого темпа; сдерживание напора противника; сохранение нужной дистанции; выполнение защиты и т.п.
Защиты	При помощи рук: остановки, отбивы, подставки; туловища: уклоны, нырки, отклоны назад; передвижений: разрыв дистанции, сокращение дистанции, уход в сторону, за спину противника; комплексные и сложные. Активные и	Выполнение защитных действий; поставить противника в неудобное положение (заставить промахнуться) , чтобы было легче его атаковать; заставить промахиваться, чтобы вселить неуверенность, потерять чувство дистанции; сковывание действий противника; утомление

	пассивные. Ложные защиты (открытия) и т.п.	противника; сокращение или разрыв дистанции для выполнения своей атаки; раскрытие противника; вызов на атаку; сдерживание напора и т.п.
Передвижения	Ходьба обычными шагами, приставными, скрестными и прыжки (скачки). Действие выражается в изменении: дистанции до противника, до углов и канатов ринга, местоположения относительно противника.	Выполнение ударов и защит; Выполнения всего комплекса тактических задач, решаемых при помощи ударов и защит.

1.13. Годовой и месячный планы работы, план-конспект занятия

Для того, что бы составить план работы на год необходимо иметь следующие документы: - учебную программу, где определено количество занятий в неделю для данной группы и их продолжительность; - расписание занятий; - два календаря /на текущий и будущий год/; календарь соревнований. Работа начинается с того, что определяется количество рабочих дней в каждом месяце, согласно расписания /праздничные дни не учитываются/. Затем умножается на продолжительность одного занятия. Так как учебный год начинается в сентябре, то расчет производится с сентября текущего года до сентября следующего. Определив общее количество часов на год, приступаем к составлению плана.

По горизонтали план состоит из двух разделов: 1 - й теоретический, 2 - практический. По вертикали : слева - содержание разделов, справа - по месяцам количество часов отводимое на различные виды подготовки.

На таблице 2 показана общая схема составления плана работы на год. А так как, с возрастом и уровнем подготовленности занимающихся увеличивается продолжительность одного занятия, количество тренировочных дней, часов отводимых на соревнования, перераспределяются часы на различные виды подготовки, то и планы будут различными.

Рабочий план на месяц составляется исходя из количества часов отведенных на различные виды подготовки в данном месяце годового плана. Согласно разделов подготовки пишутся конкретные упражнения по обучению технике и тактике, общей и специальной физической подготовке. А с правой стороны пишутся номера занятий и количество времени отводимое на каждое упражнение.

Таблица 2.

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
------------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------

ТЕОРИЯ		2	2	2		2			2			
Гигиена		2										
Правила			2									
История						2						
Техника									2			
Анатомия				2								
ПРАКТИКА	26	24	24	24	26	22	24	24	22	24	24	26
Техника	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тактика	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	
ОФП	6	6	6	6	10	4	6	4	4	4	4	14
СФП	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	
Соревнов-я					6			2		2		2
Контр.норм.	2					2					2	
ИТОГО	26	24	24	24	26	24	24	24	22	24	24	26

Табл.2. Примерный план работы на год для групп 1 года обучения.

Таблица 3

N	Содержание	Но м е р а з а н я т и й											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	ОРУ	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2	Обучение основным положениям боксера	20	20	20	20								
3	Атака прямыми левой и правой в голову на месте	20	20	20	20	20	22	20	6				
4	Обучение защите подставкой правой ладони				20	20	12	14	8				
5	Закрепление боевой стойки	20	20	20									
6	Обучение передвижениям в боевой стойке					12	12	12					
7	Обучение защите шагом назад					8	8	8	10				
8	Атака прямыми левой и правой в голову с шагом вперед								20	20	20		

9	Обучение защите уклонами								10	10	20	20	20
10	Встречная атака прямыми левой и правой в туловище									20	14	20	20
11	Упр.на быстроту и ловкость	10	10	10	10	10	6	6	6	10	6	20	20
12	Упр.для развития силы						10	10	10	10	10	10	10
13	Всего:/в минутах/	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Табл. 3. Примерный план работы на месяц.

С рабочего плана на месяц (Табл.2.) пишется конспект занятия. Так задачами конспекта первого урока, согласно нашего рабочего плана на месяц будут: 1).(образовательные: новый материал) Обучение основным положениям боксера; атаке прямым левой –правой в голову на месте; 2).Развитие быстроты и ловкости; 3).Воспитание смелости и трудолюбия.

Исходя из указанных задач подбираются средства и методы, указывается дозировка и форма организации занимающихся в зале при выполнении упражнений. См. примерный конспект занятий (Табл.4.).

Таблица 4.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть; 20мин	Построение, расчет, рапорт.	5мин	Сообщение задач урока. Отметить присутствующих. ОРУ в движении в колонну по1.Медленно.
	1. Ходьба. И.П.- кисти в замок. Круговые движения кистями, головой.	1мин	
	2. Бег. Бег спиной вперед.		
	3. Бег с захлестыванием голени.	1мин	Смотреть через левое плечо. Касаясь пятками ягодиц.
	4. Бег с высоким подниманием бедра.	1мин 1мин	Руки согнуты в локтях под прямым углом. Касаясь коленями ладоней..

	5. И.П.Руки на поясе. Передвижения приставными шагами левым-правым боком. 6. И.П.-руки вперед. 1-4 Круговые движения предплечьями внутрь и наружу. 7. И.П.-Руки к плечам. 8. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад. 9. И.П.-Руки вперед. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад. 10. И.П.-Руки согнуты в локтях, ладонями внутрь. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад, поглаживая голову. 11. И.П.-Руки на поясе 1-4- Наклоны в стороны. 12. И.П.-Руки перед грудью. 1-4-Ходьба выпадами с поворотами туловища в одноименную сторону. 13. Тоже спиной вперед. 14. И.П.- тоже. 1-2-Повороты туловища, 3-наклон вперед. 15. Тоже спиной вперед.	2 круга 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 15 раз 16 раз	Ноги вместе не составлять, высоко не выпрыгивать.. Медленно. Выпрямляя руки. Руки прямые. Касаясь ладонями и предплечьями головы. Усиливая наклон махом руки вверх через сторону. Если кто-то собьется, то надо принять исходное положение: шаг левой вперед, поворот влево. И снова начать движение. Ноги не сгибать, касаться пола рукой. Выпрямляясь, сразу выполнять поворот.
2. Основная часть занятия 60 мин.	См. Раздел (Методика проведения первого занятия.)		
3. Заключительная	1. «Пятнашки» ногами. 2. Борьба в боевой стойке.	1 х 2мин	Упражнения в парах. Можно положить руки на плечи противника.

часть занятия. 10 мин.	3. И.П. -лежа на спине. Подъем ног и касание пола за головой.	1 х 2мин	Упр. В парах. Захваты за голову и туловище. Без бросков и подножек.
	4. И.П. –упор лежа. Сгибание-разгибание рук.	15 раз	ОРУ на месте. Руки вдоль туловища.
		20 раз.	Руки разгибать до конца. Туловище держать прямо. Подведение итогов занятия.
		3 мин.	

Табл. 4. Примерный конспект первого занятия по боксу.

Перечень вопросов для самоконтроля:

1. Классификация защит.
2. Классификация ударов.
3. Классификация средств в боксе
4. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях.
5. Методы создания представления о выполняемом движении
6. Методы обучения движениям.
7. Обучение основным положениям, ударам, защитам. /Методика проведения первых практических занятий/.
8. Последовательность прохождения материала на первом году обучения.
9. Обучение основам тактики бокса.
10. Особенности обучения боксера – левши.
11. Методическая последовательность в обучении тактике бокса.
12. Годовой и месячный планы работы, план-конспект занятий.
13. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле.
14. Построение микро- и мезоциклов.
15. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле подготовки.
16. Техническая подготовка боксеров. Метод усложнения условий выполнения упражнений.
17. Техническая подготовка боксеров. Метод облегчения условий выполнения упражнений.
18. Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих ведение поединка.
19. Метод сопряженных воздействий.
20. Методика развития быстроты.

21. Методика развития силы.
22. Методика развития ловкости.
23. Методика развития выносливости.
24. Тестирование технико-тактической подготовленности.
25. Тестирование физической подготовленности.
26. Тестирование психофизиологических показателей.

Глава 2. Тренировка боксеров старших спортивных разрядов

2.1. Планирование спортивного совершенствования

2.1.1. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле

Периодизация спортивной тренировки обусловлена тем, что достигнув определенных вершин (пика спортивной формы) в результате тренировочных воздействий, организм спортсмена не может долгое время работать на пределе своих возможностей, происходит снижение уровня работоспособности. По мнению ученых, количество таких пиков спортивной формы может быть у спортсмена максимум один-два в году. Поэтому задача тренера заключается в том, чтобы подвести спортсмена к пику спортивной формы тогда, когда по календарю у него главные, наиболее ответственные соревнования. Вместе с тем, тенденция к постоянному расширению календаря соревнований, в числе которых много ответственных, распределенных более или менее равномерно в течение года, вызвало появление 2-3 и более макроциклов в году. Продолжительность макроцикла зависит от их количества в году. Так при сдвоенном макроцикле, их продолжительность шесть месяцев, строенном – четыре и т.п.

Периодизация тренировки в макроцикле. При существенной утрате спортивной формы, в первом макроцикле года, боксеру требуется около двух месяцев для приобретения первичной спортивной формы. Этот период называется подготовительным. Подготовительный период делится на два этапа: **обще- и специально-подготовительный**. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от типа макроцикла (сдвоенный, строенный и т.п.) и квалификации спортсмена. Например при двухцикловом планировании первый макроцикл характеризуется продолжительным обще-подготовительным и относительно кратковременным специально-подготовительным этапами; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации планируется короткий обще-подготовительный этап и продолжительный специально-подготовительный; у менее квалифицированных спортсменов обратное соотношение.

Основные задачи **обще-подготовительного** этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей функциональных систем организма, развитие спортивно-технических и психических качеств. Упор делается на общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Достаточно большой объем и небольшую интенсивность. Доля соревновательных упражнений низкая.

Тренировка на **специально-подготовительном** этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается путем увеличения доли специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Решаются задачи развития комплексных физических качеств, повышения специальной работоспособности, выработки соревновательной техники.

Основными **задачами соревновательного периода** тренировки являются: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное его использование в соревнованиях. А именно, достижение пика спортивной формы к главным соревнованиям. Для чего необходимо сначала отразить в плане сетку календаря соревнований. Чтобы не «промахнуться», откладывая отрезки времени (мезоциклы) необходимо в обратном порядке. Так, непосредственно предшествовать соревнованиям должен мезоцикл, где решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, а перед ним может быть мезоцикл по совершенствованию специальной физической и технической подготовке. Два этих мезоцикла займут шесть недель. За полтора месяца до соревнований желательно поучаствовать в каких-либо второстепенных соревнованиях (если нет обязательных). Если по календарю ничего нет, то следует спланировать спарринги или матчевые встречи, не забывая после них вставить небольшой восстановительный микроцикл. Таким же образом планируются мезоциклы к другим предыдущим соревнованиям. Важно, чтобы главным соревнованиям предшествовали менее трудные, прикидочные соревнования. А при необходимости от ряда соревнований нужно отказаться (если есть такая возможность). Рано или поздно, в результате тренировочных и особенно соревновательных нагрузок накапливается утомление и спортсмену необходим отдых. Отдых и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла – **основные задачи переходного периода.**

Продолжительность **переходного периода** колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности соревнований, системы планирования тренировки в течение года, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в данном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Проводятся занятия комплексной направленности с применением средств активного отдыха и обще-подготовительных упражнений.

2.1.2. Построение микро- и мезоциклов

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3—4 до 10—12 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Типы тренировочных микроциклов. Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на 1-м этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. В соответствии с содержанием подводящих микроциклов в них могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от собственно соревновательного упражнения (Л. П. Матвеев, 1977).

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов,

широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных -видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

2.1.3. Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле

подготовки

Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсменов нагрузки, различные по величине и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений. При планировании в течение одного дня двух, или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям **трех типов**: а) максимальному, росту тренированности; б) незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию; в) переутомлению спортсмена. **Реакция первого типа** характерна для всех случаев, когда в микроцикл входит оптимальное число занятий с большими и значительными нагрузками, которые рационально чередуются как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками. Если в микроцикл входит незначительное число занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция **второго типа**. И наконец, злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование может привести к переутомлению спортсмена, т. е. вызвать **реакцию третьего типа** (Л. П. Матвеев, 1967; М. Я. Горкин и др., 1973).

В последние годы убедительно доказано, что утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей какого-либо компонента в сложной системе органов и функций или как нарушение взаимосвязи

между ними; что ведущим звеном в развитии утомления может быть любой орган или функция при несоответствии между уровнем нагрузки и наличными функциональными ресурсами. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. Этот подход четко может быть сформулирован в свете представления о структуре функциональных систем, согласно которому системообразующим фактором является тот или иной конкретный результат деятельности системы (П. К. Анохин, 1974). И именно применительно к необходимости достижения этого результата увязываются в единый комплекс (функциональную систему) различные функциональные звенья организма. При таком подходе глубокое утомление функциональной системы, определяющей, например, уровень скоростных способностей или максимальной силы спортсмена, требующее длительных восстановительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей, например, уровень аэробной производительности организма.

Значимость такого подхода и перспективы, которые он открывает в рационализации чередования различных нагрузок, впервые были выдвинуты практикой спорта. В частности, Л. П. Матвеев (1965) указывал, что «необходима такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановленной или повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые включены в данные занятия».

В литературе достаточно всесторонне обосновано положение, согласно которому в отдельных ударных микроциклах должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретном этапе многолетней подготовки. Творческая реализация этого положения, естественно, предусматривает более или менее выраженную преимущественную направленность отдельного микроцикла (Н. Г. Озолин, 1970; Д. Харре, 1971, 1982; В. Н. Платонов, 1980, 1984; В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский, 1985, и др.).

В частных случаях преимущественная направленность микроцикла, естественно, может быть связана с технико-тактическим совершенствованием, физической или интегральной подготовкой. Концентрация нагрузок одной направленности в микроциклах при развитии отдельных качеств (особенно выносливости) у высокотренированных спортсменов может оказаться достаточно эффективной. Однако такое построение микроциклов может применяться редко лишь

в видах спорта с относительно небольшим числом факторов, определяющих уровень спортивных достижений, и относительно однообразным характером соревновательной деятельности (виды спорта скоростно-силового и циклического характера). И конечно же нельзя возводить указанный подход в ряд принципиальных закономерностей построения микроциклов при тренировке спортсменов высокого класса. А именно такие попытки встречаются в литературе в последние годы.

Стремление построить микроциклы на основе однонаправленных концентрированных воздействий приводит к следующим очевидным недостаткам и противоречиям: -общему снижению работоспособности спортсменов в результате прогрессирующего от занятия к занятию утомления; -невозможности предельных проявлений функциональных возможностей, что является фактором, ограничивающим эффективность спортивного совершенствования (особенно по отношению к техническому и тактическому совершенствованию, развитию скоростных качеств); -нарушению принципа сопряженности в развитии различных физических качеств и совершенствовании различных сторон подготовленности; -возрастанию опасности переутомления и перенапряжения функциональных систем, несущих основную нагрузку при выполнении программ однонаправленных микроциклов.

Даже указанных моментов вполне достаточно, чтобы убедиться в том, что микроциклы с однонаправленными концентрированными нагрузками не должны широко применяться даже в видах спорта с ограниченным составом двигательных действий в соревновательной деятельности (гребле, беге, тяжелой атлетике, метаниях и др.). Что же касается игр и единоборств, сложнокоординационных видов спорта, отличающихся исключительным разнообразием двигательных действий в соревновательной деятельности и огромным числом факторов, определяющих ее эффективность, то в них применять такие микроциклы просто недопустимо. И не следует опасаться того, что организм спортсмена в рамках одного микроцикла не сможет дифференцировать и накапливать в одно и то же время специфические реакции на разные виды нагрузок. Вся практика спорта и человеческой деятельности вообще свидетельствует об обратном.

Таблица 5.

Сочетание недельных микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоциклы	Т и п ы м и к р о ц и к л о в			
	1	2	3	4
Втягивающий	Втягивающий -средняя нагрузка (занятия с	Втягивающий -средняя нагрузка (одно занятие с	Ударный – значительная нагрузка (три занятия с	Восстанови тельный – малая нагрузка

	большими нагрузками не планируются)	большой нагрузкой)	большими нагрузками)	
Базовый	Ударный – большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (пять занятия с большими нагрузками)	Восстанови тельный – малая нагрузка
Контрольно- подготовите льный	Ударный – большая нагрузка (пять занятия с большими нагрузками)	Восстановител ьный – малая нагрузка	Ударный – большая нагрузка (пять занятия с большими нагрузками)	Восстанови тельный – малая нагрузка
Предсоревно вательный	Ударный – большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Подводящий –средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Восстанови тельный – малая нагрузка
Соревновате льный	Подводящий –средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Соревнователь ный –тренировочна я нагрузка малая, соревновательн ая зависит от уровня и программы соревнования	Подводящий –малая нагрузка	Соревноват ельный –тренирово чная нагрузка малая, соревноват ельная зависит от уровня и программы соревнован ия

2.2. Техническая подготовка

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях:

а) **индивидуальная техника** в своей основе **соответствует** современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) **техника не в полной мере адекватна** индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют.

2..2.1. Метод усложнения внешней обстановки.

Постепенное увеличение сопротивления условного противника.

Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм

выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

Пример: - боксер атакует строго определенным приемом, партнер совершенствует сначала только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключение - опережение контрударом.; - боксер в замедленном темпе атакует прямыми или боковыми ударами в голову, а партнер - применяет защиту нырком или уклоном и контратакует ударами в туловище быстро, но в полсилы и т.п.

Использование необычных исходных положений. По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: Моделирование таких ситуаций в ринге. Когда боксер прижат к канатам или в углу ринга, ограничен маневр, противник сковывает его действия, вяжет, толкает, дистанция минимальная, противники непосредственно соприкасаются друг с другом. Аналогичная ситуация возникает, когда боксер пропускает противника за спину, когда боксер выполнил уклон, а противник придавливает его рукой, когда боксер проваливается после удачной защиты противника и т.п. Отрабатываются несколько возможных вариантов выхода из подобных ситуаций.

Выполнение технических действий с максимальной быстротой и точностью. В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического приема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его выполнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла.

Например: боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени - за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применяются специальные тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстроту и точность ударного движения.

Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема.

Например: для проведения условных или вольных боев используются уменьшенный ринг или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдельных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров.

Выполнение действий в необычных условиях. Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В

процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка.

Например: совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверхностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

2.2.2. Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических действий

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления. Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Пример: После упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движений.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завышении объема упражнений этого рода - приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической

подготовки.

Пример: Тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии специально приглашенные зрителей. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п.

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Пример: выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Пример: В процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или комбинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п.).

2.2.3. Метод облегчения условий выполнения технических действий

Методический приём вычленения элемента действий. В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). **Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной**

нервной системе спортсмена.

Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

Пример: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

Пример: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

2.2.4. Метод сопряженных воздействий

Применение специализированных динамических упражнений. Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда

совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование же отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений.

Указания: Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.).

Применение специализированных изометрических упражнений. В последнее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов.

Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии - от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность усилил- 4-6 сек; пауза между каждым повторением - 3-5 мин; в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление.

В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п..

В заключение отметим, что каждый из рассмотренных методов и методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

2.2.5. Методика применения боксерских «лап» на различных этапах обучения

Как известно из теории и методики физического воспитания (Матвеев Л.П., 1977 и др.) процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов: I - начальное разучивание, когда осваиваются основы техники; II этап - углубленное разучивание, закрепление основ техники и разучивание деталей; III - этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой.

По мнению специалистов (Келлер В.С., 1967 и др.) процесс совершенствования техники в единоборствах должен проходить в условия противодействия партнера.

Педагогические наблюдения, проведенные на протяжении ряда лет, позволили

выявить некоторое несоответствие данному выводу методики применения на практике боксерских «лап». Согласно классификации средств в боксе (Джероян Г.О., Худатов Н.А., 1971), упражнения на «лапах» можно отнести к разделу специально-подготовительных. «Лапы» - это универсальный снаряд тренера, который может использоваться с различными целями, т.к.:

- совершенствование техники одиночных ударов;
- совершенствование техники серий ударов;
- соединение ударов и защит, последовательность их выполнения;
- развитие физических качеств;
- функциональной подготовки;
- «моделирование» известного противника;
- и. т. подобное.

На практике, при совершенствовании техники упражнений на «лапах» создаются, как правило, почти всегда, облегченные, идеальные /тепличные/ условия для выполнения упражнения. Это возможно и даже необходимо, если такой подход проводится задолго до соревнований с целью реализации принципа доступности. Но парадокс заключается в том, что по мере приближения к соревнованиям характер самой работы не изменяется, а объем, при этом, значительно увеличивается.

От чего это происходит? На наш взгляд, причина чисто психологическая. Тренер рассуждает таким образом, что чем ближе соревнования, тем больше внимания надо уделить спортсмену, а выражается это /внимание/ через время, которое он работает с ним на «лапах», т.к. в этом случае он (тренер) наиболее близок к спортсмену.

Опытные тренеры, по тому как спортсмен работает на «лапах», могут определить степень его готовности к соревнованиям.

Какой вывод, а правильное выход, напрашивается из выше сказанного? Есть два пути:

Первый - изменить временное соотношение, а именно – больший объем работы на «лапах» сместить на подготовительный к соревнованиям мезоцикл, с последующим снижением объема и заменой специальными упражнениями /условные и вольные бои/, где большое значение имеет умелый подбор спарринг-партнеров.

Второй, в дополнение к первому - изменение самой методики держания «лап» по мере приближения к соревнованиям:

а/ внести элементы неожиданности, т.е. дать спортсмену промахнуться, не подставить «лапу» под удар, дать необычные исходные положения для ударов и защит и т.п.

б/ моделировать на «лапах» будущего конкретного /если он известен/ соперника и т.п.

Все это, на наш взгляд, будет способствовать не только закреплению техники, но и увеличению её вариативности и лучшей приспособляемости к сопернику.

2.3. Совершенствование физической подготовки

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость (К.В.Градополов, 1965 и др.).

2.3.1. Методика развития быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по

преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции (Л.П.Матвеев, А. Д. Новиков, 1976).

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/. Время зрительно-моторной реакции у спортсменов колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек. При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей среды.

А.П.Рудик (1967) отмечает наличие **трех типов** простых реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера.

Первый тип (сенсорный) - когда боксер сосредотачивает свое внимание на появлении сигнала (например - атака каким-либо ударом), он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание, (в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). В этом случае спортсмен излишне скован, движения его вялы, и запаздывают в ответ на сигнал. Чаще всего это бывает в случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника (В.М.Клевенко, 1968). В среднем у боксеров скрытый период сенсорного типа реакций равен 0,16 - 0,22 сек.

Второй тип реакции - моторный. В данном случае боксер сосредотачивает все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречают там уже подготовленные нервные формулы ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения. В результате этого исполнительный сигнал действия противника - сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассмотреть на примере двух типов: реакции на движущийся объект (РДО) и реакции выбора..

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.) (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, 1982).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

- Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

- Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая – «та-та-та», «раз-два-три» и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

2.3.2. Методика развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, подставки рук пол сильные улары противника, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то неопредельного отягощения

с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы (Л.П.Матвеев, 1976).

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Одной из важнейших проблем при воспитании силовых способностей заключается в выборе величины сопротивления, оптимальном темпе выполнения упражнений, скорости.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений;
2. Предельным увеличением внешнего сопротивления;
3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью;

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;
- по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).(Табл.6).

Таблица 6.

№ п/п	Обозначение веса (сопротивления)	Число возможных повторений в одном подходе (ПМ)
1.	Предельный	1
2.	Околопредельный	2-3
3.	Большой	4-7
4.	Умеренно большой	8-12
5.	Средний	13-18
6.	Малый	19-25
7.	Очень малый	Свыше 25

«Работа до отказа» не выгодна в энергетическом отношении, кроме того приходится выполнять большую механическую работу, чем при повышенных отягощениях, чтобы получить такой же тренирующий эффект. Вместе с тем такая работа имеет и свои достоинства:

1. Большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;

2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику;

3. Позволяют избежать травм;

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума).

С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например: величина сопротивления устанавливается в пределах «большой» и «умеренно большой». По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление – использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

2.3.3. Методика развития выносливости

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд – «свежий» партнер). Но этот способ практически не всегда удобен. Для измерения выносливости в соревновательных условиях пользуются косвенными способами. Для этого производят расчет коэффициента выносливости:

Коэф.выносл.= КЭБД за 3 раунд/КЭБД за весь бой

(Коэффициент эффективности боевых действий)

КЭБД = КЭА + КЭЗ

(Коэффициент эффективности атаки) КЭА = Кол-во уд-в достигших цели/Общее количество ударов

(Коэффициент эффективности защиты) КЭЗ = Число парированных ударов/Общее кол-во ударов

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходится решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мышцы, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения (М.И.Романенко, 1985).

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

- 1)Интенсивность действий;
- 2)Частота их повторений;
- 3)Продолжительность действий;
- 4)Характер интервалов между ними;
- 5)Стиль и манера ведения боя противником;
- 6)Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

2.3.4. Методика развития ловкости

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

Таблица 7.

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1.	Введение необычных исходных положений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Веление боя не в своей стойке.
2.	"Зеркальное" выполнение упражнений.	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Веление боя не в своей стойке.
3.	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе.
4.	Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке
5.	Смена способов выполнения упражнения.	Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360°; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.

7.	Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях.	Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций.
8.	Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования.	Жонглирование теннисным мячом: в - ведение теннисного мяча об п пол; - - броски и ловля об стенку: - ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой и т.п.
10.	Варьирование тактических условий.	Ведения боя с различными спарринг партнерами.
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами и т.п.
13.	Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.	Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий)на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях)

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа

потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями: 1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряженное, легко, свободно. 2.. Применение специальных упражнений на расслабление: /По И.В.Левицкой/ а/ упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; б/ упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других; в/ упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; г/ упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабиться /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты.

Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие. Воспитывать способность к поддержанию равновесия можно двумя путями: первый путь - применение упражнений на равновесие. Второй - применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениями /кувырки, спурты, прыжки с поворотом, уклоны и нырки с большой амплитудой и т.п./Во многом ловкость зависит от умений боксера оценивать расстояние до какого-нибудь предмета /противника, канатов ринга и т.п./.

2.4. Программа педагогического тестирования боксеров с целью отбора в сборные команды

2.4.1. Техничко-тактическая подготовленность

Таблица 8

№	СОДЕРЖАНИЕ (модельные характеристики)	Оценки			
		5	4	3	2
1	Коэффициент эффективности атаки	0,26-0,28	0,20-0,25	0,15-0,19	Менее 0,15
2	Коэффициент эффективности защиты	0,70-0,75	0,60-0,69	0,50-0,59	0,50
3	Коэффициент эффективности боевых действий	0,90-0,99	0,80-0,89	0,70-0,79	0,70

4	Коэффициент эффективности подготовительных действий	0,65-0,7 5	0,60-0,6 4	0,50-0,5 9	0,50
5	Коэффициент эффективности ситуативных действий	0,80-0,8 5	0,70-0,7 9	0,60-0,6 9	0,60
6	Коэффициент выносливости (количественные показатели)	1,00-1,0 2	0,90-0,9 9	0,80-0,8 9	0,80
7	Количество ударов за бой (4х2)	180-210	150-179	130-149	130
8	Количество серий ударов	15-18	10-14	5-9	5
9	Разнообразие технико-тактических приемов	20-24	15-19	10-14	10

2.4.2. Физическая подготовленность

Таблица 9

№	Содержание	Оц-ка	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ					
			48-51	54-57	60-64	69-75	81-91	91+
			Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т	Рез-т
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Бег 30 м (с)	5	4,2	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
		4	4,3	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
		3	4,4	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
2	Бег 100м (с)	5	13,0	12,7	12,6	12,8	13,0	13,1
		4	13,1	12,9	12,8	13,0	13,1	13,3
		3	13,3	13,0	13,1	13,2	13,4	13,5
3	Бег 11 мин (м)	5	3300	3400	3500	3450	3350	3250
		4	3150	3250	3300	3300	3200	3100
		3	3050	3150	3150	3150	3100	3000
4	Бег 4х2 мин (м)	5	700	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
		4	600	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
		3	500	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
5	Прыжок в длину с места (м)	5	Св.2,30	Св.2,45	Св.2,55	Св.2,65	Св.2,75	Св.2,80
		4	2,25-2,30	2,35-2,45	2,45-2,55	2,55-2,65	2,60-2,75	2,75-2,80
		3	2,20-2,25	2,25-2,35	2,30-2,45	2,35-2,55	2,45-2,60	2,50-2,75
6	Толчок штанги М-собств. вес + кг	5	м+9,0	м+12,0	м+15,0	м+18,0	м+21,0	м+10,0
		4	м+6,0	м+8,0	м+10,0	м+12,0	м+14,0	м+8,0
		3	М+3,0	М+4,0	М+5,0	М+6,0	М+7,0	М+6,0

7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	30	33	35	33	30	25
		4	25	30	30	30	25	20
		3	20	25	23	25	22	18
8	Подъем ног к перекладине (кол-во р)	5	45	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
		4	30	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
		3	15	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
9	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	5	90	-//-	100	-//-	90	-//-
		4	80	-//-	90	-//-	80	-//-
		3	70	-//-	80	-//-	70	-//-
10	Ядро. Слаб. рук. (м)	5	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
		4	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5
		3	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
11	Ядро. Сильной рукой (м)	5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5	15,5
		4	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
		3	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	14,5
12	Подтягивание на перекладине 10 раз (сек)	5	8	8	9	10	11	12
		4	9	9	10	11	12	13
		3	10	10	11	12	13	14

2.4.3. Психофизиологические показатели

Таблица 10

№	Содержание	оценки			
		5	4	3	2
1	Время двигательной реакции (мс)	270-294	295-318	319-344	Более 343
2	Латентный компонент (мс)	180-184	185-188	189-193	Более 193
3	Моторный компонент (мс)	90-110	111-130	131-150	Более 150
4	Максимальная частота движений (кол-во движений) за 5 сек за 10 сек за 20 сек				
		70-65	64-59	58-55	Менее 55
		135-120	119-110	109-100	Менее 100
		240-235	229-220	219-210	Менее 210
5	Время ошибок РДО (мс)	10-15	16-20	21-26	Более 26

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Коэффициент эффективности атаки определяется отношением ударов, достигших цели, к числу нанесенных ударов (Фролов О.П., 1966)
 2. Коэффициент эффективности - защиты - отношением числа парированных ударов к общему числу ударов.
 3. Коэффициент эффективности боевых действий - сумма коэффициентов атаки и защиты.
 4. Коэффициент эффективности подготовительных и ситуативных действий рассчитывается аналогичным образом.
 5. Коэффициент выносливости определяется отношением коэффициента боевых действий в 4-м раунде к аналогичному коэффициенту за весь бой.
 6. Время реакции и ее латентный и моторный компоненты изучаются на приборе КОПФ по методике К.К. Платонова экспериментатор включал одновременно два секундомера, что служило сигналом для испытуемого, который должен был как можно быстрее и кратчайшим путем перенести руку с одной специальной площадки на другую, находящуюся на расстоянии 50 см от первой. После снятия руки с первой площадки останавливался секундомер, который показывал время латентного компонента реакции, другой секундомер останавливался после нажатия испытуемым рукой на площадку, показывал общее время двигательной реакции. Разница величинами общего времени реакции и латентного компонента составляла величину времени моторного компонента.
 7. Точность РПО определяется на одном из секундомеров установки КОПФ. Перед испытуемым ставилась задача: остановить стрелку точно на заданном делении секундомера. Из полученных для каждого испытуемого данных вычислялись следующие показатели: количество точных определений: количество преждевременных реакций (- ошибка): количество запаздывающих реакций (+ ошибка); размах вариаций времени ошибки; коэффициент точности (%- отношение суммы точных ответов $\pm 0,01$ сек к общему количеству определений); средняя величина ошибки; дисперсия; среднее квадратическое отклонение: ошибка средней арифметической величины: коэффициент вариации.
 8. Максимальная частота движений определяется на приборе КОПФ, где испытуемый передвигает электрический контакт в прорези длиной 3 см. Количество движений регистрировалось электрическим счетчиком.
- Для повышения качества педагогических наблюдений необходимо использовать видеотехнику.

2.5. Основы многолетней подготовки единоборцев

Многолетняя подготовка единоборцев - это педагогический процесс постепенного превращения начинающего спортсмена в мастера спорта

международного класса. Процесс многолетней подготовки единоборцев высокой квалификации сложен и трудно управляем, несмотря на это, специалисты выделяют как минимум три концепции решения этой проблемы: **искусственно-естественного отбора, организационно-управленческую и деятельностьную** (Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов, 1999). В реальной практике в чистом виде они встречаются редко. Как правило, каждый тренер формирует собственную концепцию, стараясь взять все лучшее из опыта предшественников, однако при этом не всегда удается избежать и ошибок.

Основная идея **искусственно-естественного отбора** сводится к следующему. Необходимо найти талантливого единоборца, создать ему хорошие условия для жизни и регулярных тренировок, обеспечить сильными спарринг-партнерами и тренировать его, используя большие по объему и интенсивности нагрузки. При этом часто сознательно идут на усложнение «жизни» молодым талантливым спортсменам, привлекая их, без скидок на возраст, к тренировкам единоборцев более высокой квалификации. Такую систему называют «волчий круг». Тренеры убеждены: если спортсмен выдержит это, он будет непобедим. Сторонников такого подхода не так мало, поскольку благодаря нему (а может быть и вопреки) было подготовлено немало выдающихся спортсменов.

Несколько отличается от первой концепции, но все же к ней очень близка та, которую называли **организационно-управленческой**. Авторы ее (Бауэр В.Г., 1994; Туманян Г.С., 1985, 1989 и др.) также считают необходимым работать с талантливыми спортсменами, но в отличие от сторонников искусственно-естественного отбора они предлагают организовать планомерное и последовательное прохождение учебных программ с ежегодным переводом успевающих спортсменов в старшие группы.

Поскольку эти концепции весьма близки, отмечают их общие недостатки:

1. Спорт, организованный таким образом, перестает быть средством приобщения огромной массы людей к ценностям физической культуры. Тренерам платят за спортивные результаты их учеников, и те стремятся работать только с перспективными спортсменами, отлучая от спорта всех остальных.

2. В спорт высших результатов, несмотря на низкую вероятность достижения успеха, втягивают не оправдано большое число молодежи. (Пилоян Р.А., 1990, 1998 и др.).

3. В том и в другом случае в спорте доминирует «борьба» между тренерами за «золотую рыбку», роль которой отводят перспективным спортсменам.

Предпосылкой формирования **деятельностной концепции** многолетней подготовки единоборцев послужили: анализ спорта с позиции теории деятельности (Демин В.А., 1975; Пилоян Р.А., 1985; Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997 и др.), обобщение передового практического опыта работы тренеров.

Многолетняя подготовка единоборцев состоит из четырех этапов, каждый из которых содержит решение задач, направленных на овладение соответствующими

разделами деятельности спортсмена в конкретном виде единоборств. Выделенные этапы и задачи, решаемые на них, связаны между собой педагогической логикой овладения сложной деятельностью, а также содержат критерии определения той степени мастерства, которую достиг на данный момент конкретный спортсмен. Для продвижения спортсменов по этапам многолетней подготовки, особенно при отборе в группу высшего мастерства, рекомендуется ориентироваться не только на возраст, спортивные разряды и другие квалификационные признаки, но, прежде всего, на успешность решения поставленных, на каждом этапе, задач.

В таблице 11 представлена **деятельностная** концепция многолетней подготовки единоборцев в виде этапов этого длительного процесса, задач, стоящих перед тренером и целей, к которым должен стремиться спортсмен.

иТаблица 11.

Этапы	Задачи, решаемые тренером	Цель спортсмена	Временной диапазон (кол-во лет)
Начальной подготовки	1.Привить и сохранить интерес и привязанность избранному виду спорта. 2. Добиться всесторонней психофизической подготовленности спортсменов. 3. Обучить учеников основам ведения поединков.	Овладеть школой конкретного вида единоборств.	2-5
Углубленного совершенствования	1.Выявить и закрепить индивидуальный арсенал коронных атакующих действий. 2.Привить вкус к комбинационному единоборству. 3.Создать предпосылки овладения тактикой ведения поединка. 4.Подводить спортсмена к главным соревнованиям года в состоянии наивысшей готовности.	Попасть в число перспективных спортсменов города, области, республики, страны.	2-5

	5.Сформировать мотивацию спортивной деятельности.		
Реализация индивидуальных возможностей	1.Сформировать у единоборцев мотивацию достижения высшего результата. 2.Закрепить индивидуальный стиль ведения поединка. 3.Сформировать собственную тактику участия в крупнейших соревнованиях.	Добиться наивысшего результата на Российских и международных соревнованиях среди взрослых	1-10
Выход из спортивной деятельности	Организовать безболезненный переход спортсмена к другой деятельности.	Полнее реализовать себя, свой опыт и потенциал, накопленный в спорте	До конца жизни

Поясняя таблицу 11, отметим, что в нее включены лишь специфические задачи по обучению, совершенствованию и формированию личности. Что же касается задач общевоспитательного, образовательного и развивающего плана, их тренер решает совместно с семьей и школой. При этом могут возникать противоречия, которые, как правило, касаются мотивационной сферы и будут затронуты в соответствующих разделах.

2.5.1. Этап начальной подготовки

Первая проблема, с которой сталкивается любой тренер, связана с комплектованием группы начальной подготовки. По этому вопросу существует множество работ, однако, из них выделяется одна написанная Е.И. Гамалем и Ю.Г. Бураковым (1991). Авторы авторитетно утверждают, что выявить талант можно только, удержав ребенка в группе и научив его основам единоборств. Более того, истинный талант нельзя раскрыть даже после нескольких лет занятий спортом, поскольку никакие тесты, ни тренерский опыт не позволяют разглядеть даже в зрелом спортсмене, не говоря уже о новичке, будущего чемпиона. История единоборств хранит печальные примеры того, как будущим чемпионам вешали ярлыки бесперспективных. Таланты нужно не только искать, но и готовить так, чтобы полнее раскрыть их индивидуальность.

К сожалению, в нашей стране работа спортивных школ организована таким образом, что отбором начинают заниматься при первом знакомстве с будущими учениками. Мы убеждены, что его надо проводить только при зачислении в группы высшего мастерства, когда начинается профессиональная подготовка спортсмена.

Потребности детей, набор и сохранение групп занимающихся. Для успешного решения этих задач следует знать, что приводит детей и подростков в спортивные залы, где идут тренировки по конкретным видам спорта. Их приводит та или иная потребность, а возможно и целый комплекс из нескольких потребностей. Потребностная сфера весьма сложна и мало изучена, но главное заключается в том, что именно разобравшись с основами знаний о потребностях людей, тренер начинает постигать психологию, а, следовательно, и становится настоящим педагогом (Леонтьев А.Н., 1971; Пилоян Р.А., 1984).

Потребности - это испытываемая человеком нужда в чем-либо. Наличие их является серьезной предпосылкой активности индивида. Самая простейшая классификация позволяет все потребности разделить на две группы: биологические и социальные. В первую входит потребность в кислороде, воде, пище, продолжении рода, движении и т.п. Они очень важны, но напрямую почти не влияют на приход потенциального ученика в спортивный зал. Пожалуй, исключение составляет потребность в движении, поскольку именно она подчас приводит двигательно-активных (моторных) детей в спорт. Во вторую группу входят так называемые социальные потребности: в познании, общении, оценке окружающих людей, самоутверждении, самореализации и т.п. Они возникли на заре развития человека как вида, в период объединения с другими себе подобными людьми, в родоплеменное сообщество с целью совместного выживания.

Главное, что нужно знать тренеру о потребностях, это об их предметной основе. Дело в том, что потребность как бы дремлет в человеке и начинает активно направлять его мысли и поступки только после того, как найдет предмет своего удовлетворения. Психологи называют этот момент опредмечиванием потребности, началом формирования мотивации (Леонтьев А.Н., 1971).

Важно подчеркнуть, что в основе ее формирования лежат потребности, причем не сами по себе, а нашедшие предмет собственного удовлетворения. Знание данной особенности потребностной сферы очень важно для понимания причин безудержного стремления детей и подростков в спортивную секцию по конкретному виду спорта. Именно, исходя из этих знаний, при наборе не следует ограничиваться лишь вывешиванием объявлений. Необходимо прийти в общеобразовательную школу со своими учениками и наглядно показать, что могут делать те, кто занимается данным видом спорта. Не следует надеяться на случай и телевидение, а самому показать перспективу овладения боксом, карате, борьбой и другими видами единоборств.

Далее тренер должен знать, что потребности по мере их удовлетворения гаснут, а при невозможности их удовлетворения ребенок находит другой путь, вплоть до

смены места занятия и даже вида спорта. Поэтому очень важно проводить тренировки разнообразно, насыщенно с тем, чтобы они соответствовали потребности и тех, кто испытывает нужду в общении и тех, кто нуждается в новых знаниях, а также желающих завоевать уважение в школе, микрорайоне или семье. В связи с проблемой сохранения групп тренеру следует знать, что потребности в общении, познании, движении могут привести ребенка и даже на некоторое время удержать в стенах спортивного клуба, особенно последняя из них. Однако если стремиться к тому, чтобы конкретный вид спорта вошел в жизнь ученика надолго, даже может быть навсегда, следует актуализировать в его сознании потребность в оценке окружающих людей. Во-первых, эта потребность, которую иногда еще называют самовыражением, самоутверждением, сыграла огромную роль в развитии человеческого общества. Многие открытия в науке и культуре, гражданские подвиги в производственной сфере были достигнуты благодаря именно этой потребности. Во-вторых, здоровое честолюбие присуще всем без исключения людям. Главное его актуализировать (пробудить), то есть связать в сознании индивида потребность в самоутверждении со спортивным результатом, как главной составляющей предмета спортивной деятельности. Успешное решение этой задачи приведет к тому, что для конкретного подростка единоборство на долгие годы станет любимым занятием, он преодолеет все трудности на пути к овладению любимым видом спорта, полнее раскроет свои потенциальные способности.

Интерес и привязанность к конкретному виду единоборств - это лишь первый шаг к формированию мотивации спортивной деятельности. Оба эти процесса взаимосвязаны, поскольку в их основе лежит один и тот же механизм. Следует отметить разницу между увлечением единоборствами, как интересной игрой, и занятием ими как деятельностью. В первом случае достаточно лишь интереса и привязанности, а единоборства следует рассматривать как дополнение к учебе и другим увлечениям ребенка. Во втором, необходима устойчивая мотивация, поскольку с талантливым учеником начнется профессиональная работа.

Всесторонняя психофизическая подготовка единоборцев. В тренерской практике часто используют два близких по звучанию, но разных по смыслу словосочетания: физическая подготовка и физическая подготовленность. Первое означает - педагогический процесс повышения психофизических возможностей людей, а второе подразумевает результат психофизической подготовки, который выражается в уровне развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и других показателей (здоровье, осанка, строение тела и т.п.). Кроме того, тренер должен знать определения всех пяти психофизических качеств, уметь доступными методами измерять их уровень и владеть средствами и методами повышения двигательных кондиций своих учеников.

Под силой принято понимать способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Тесно с силой

взаимосвязана быстрота, под которой обычно понимают способность человека совершать действия или операции в минимальный, для данных условий, отрезок времени. Быстроту характеризуют три показателя: скрытое время простой двигательной реакции, время выполнения действия или операции, а также частота движений.

Следует подчеркнуть, что пять психофизических качеств, выделены достаточно условно. Они довольно тесно взаимосвязаны между собой. Особенно наглядно это проявляется в ловкости, под которой рассматривают способность человека точно и быстро выполнять координационно-сложные действия. По существу ловкость берет на себя функцию управления.

Выносливостью называют способность человека к длительному выполнению каких-либо действий без снижения их эффективности. Она зависит от согласованного функционирования многих органов и систем организма. (Коблев Я.К.,1990).

И, наконец, последнее качество - это гибкость, под которой подразумевают способность человека выполнить движения с большой амплитудой. Она зависит от состояния связок, суставов и хрящевых сочленений. Кроме того, на проявление гибкости влияют многие факторы (разминка, температура в зале, возраст и мотивация спортсмена и т.п.).

Способы измерения уровня развития перечисленных качеств всегда волновали специалистов, поскольку наглядная демонстрация психофизических возможностей спортсмена, помимо прочего, имеет огромное педагогическое значение для повышения эффективности процесса тренировки.

Тренер должен иметь собственный набор простейших упражнений, тестов и измерительных процедур, чтобы в ходе учебно-тренировочного занятия, по мере надобности, быстро и объективно выявить, насколько успешно идет процесс повышения физических кондиций учеников. Правильно организованное, в виде соревнований, тестирование помогает тренеру и ученикам судить о качестве тренировочного процесса и способствует повышению его эффективности, поскольку содержит большой эмоциональный заряд.

Методика психофизической подготовки единоборцев должна, прежде всего, способствовать всестороннему развитию всех качеств, так как без этой базы нельзя рассчитывать на успешное овладение основами ведения единоборств. Лучше если она носит специализированный характер, поскольку спортсмену дано не много времени, чтобы максимально проявить себя в конкретном виде единоборств, поэтому, каждое, качество, следует, повышать, в условиях, близких к тому, что будет в соревнованиях. В вопросе выбора средств психофизической подготовки тренер должен опираться на концепцию сопряженного развития всех качеств в тех двигательных режимах, в каких они проявляются во время соревнований (Дьячков В.М.,1980). Допустим, следует совершенствовать не просто силу, а взрывную. К тому же не вообще, а при нанесении удара в боксе, карате или нанесении укола и удара в фехтовании и т. п.

Уже на этом этапе следует приглядываться к индивидуальным особенностям психофизического развития учеников с тем, чтобы наиболее активно совершенствовать ведущие качества и подтягивать до оптимального уровня отстающие. Индивидуальные особенности детей тесно связаны с их мотивационной сферой. Если предложить для продолжения занятия на выбор несколько вариантов, то ловкие пойдут играть в футбол или баскетбол, выносливые выберут бег на длинную дистанцию, сильные пойдут в зал для поднятия тяжестей и т.п. Дело в том, что человек так устроен. Он любит делать то, что у него получается лучше. Надо поощрять это на начальном этапе, чтобы в дальнейшем на тех или иных преимуществах строить индивидуальное единоборство.

Обучение основам ведения единоборств. Выделяют три направления обучения основам единоборств: на базе атакующих действий, поэлементный способ и построенный на основе понимания законов достижения победы в единоборствах. **Это выделение также носит достаточно условный характер, так как, строго говоря, первые два подхода в чистом виде встречаются редко.**

Суть первого направления состоит в следующем. Прежде всего, тренер систематизирует все атакующие действия, имеющиеся в конкретном виде единоборства. Затем стремиться к тому, чтобы его ученики за два-три года овладели ими до уровня умений. Далее в течение последующих двух-трех лет тренер внимательно наблюдает за поединками своего ученика и фиксирует атакующие действия, которыми он побеждает. Очень важны два момента: -атакующие действия должны приносить успех на соревнованиях; -реализация их не может быть связана с ошибками соперника, а является следствием умелого введения противника в заблуждение.

Необходимо указать на одну важную особенность обучения в единоборствах. Атакующее действие состоит из двух компонентов: подготовительного и результирующего. Совершенно ясно, что обучение приемам удара, броска и т.п. не является задачей большой педагогической сложности, поскольку существуют апробированные методы постепенного доведения этого элемента до автоматизма. В то же время, чтобы удар, бросок и т.п. были проведены на соревнованиях, этого недостаточно. Необходимо оснастить данный прием подготовительным элементом, в результате которого появится удобная для нанесения удара, укола, броска и т.п. ситуация. То есть необходимо, чтобы спортсмен владел не только приемом, но и целостным действием.

Теперь вернемся к процессу овладения основами единоборств. В нем наступает решающий этап. Тренер вместе с учеником тщательно подбирает, к уже освоенному и приносящему победу приему, как можно, большее число тактических подготовок, превращая его в коронное атакующее действие. Как только это действие начинает приносить устойчивые результаты в соревновательных поединках с равными и более сильными единоборцами, процесс овладения основами единоборств считается завершенным.

Это направление работы на начальном этапе имеет массу достоинств, начиная с прогрессивной опоры на атаку и, кончая возможностью не навязывать спортсмену действия, которые будут у него коронными, а позволяет ему как бы выбрать те способы атаки, которые подходят ему по особенностям психики, морфологии и физиологии.

Суть **поэлементного метода** заключается в том, что двигательный состав конкретного вида единоборств разбивают на мельчайшие операции, их совокупности отдельные действия, комбинации и связи. Затем от простого к сложному овладевают этим арсеналом до уровня навыков. Считают, что единоборец, овладевший базовым набором перечисленных элементов и их сочетаний, может успешно вести поединки и добиваться победы, поскольку владеет основами единоборств.

В отличие от первого подхода, поэлементный привлекает творческой возможностью, как бы, лепить мастера, из разумно подобранных элементов и это серьезное преимущество. Вместе с тем, ему присущи и недостатки. Поскольку жесткие автоматизмы не всегда сочленяются друг с другом, как требует соревновательное противоборство. В итоге может получиться так, что спортсмен, владеющий большим числом операций и действий на уровне навыков, в условиях соревнований будет проигрывать сопернику, поскольку не сможет их объединить в целостное противоборство.

Прежде чем перейти к описанию третьего подхода, который основан на знаниях **законов победы в единоборствах**, остановимся на главной особенности, которая отличает эту группу видов спорта от всех остальных. Дело в том, что только в единоборствах спортсмен вынужден иметь одновременно две цели: атаковать и не быть атакованным. Эту особенность единоборств назвали **законом двух целей** (Пилоян Р.А., 1985). Необходимость учитывать этот закон усложняет процесс обучения и совершенствования, сводя порой на нет усилия тренера и спортсмена. Следующий закон авторы назвали **законом отвлечения**. Суть его в том, что вероятность атаки минимальна, если ей не предшествуют операции, направленные на соперника (угроза, вызов и т.п.) с целью отвлечь его от хода поединка или спровоцировать на неоправданные действия. Дело в том, что соперник, вынужденный защищаться, как правило, атаковать не может, поэтому, благодаря тактической подготовке, удастся снять неопределенность (сложность) функционирования в условиях двойного выбора. Таким образом, любое отвлечение соперника от хода противоборства является ключом не только к нанесению удара, но и к победе в целом. Единоборец, владеющий не одним отвлечением, а целой системой, может не только нейтрализовать противника, но и навязать ему свои условия ведения боя. Одним словом, обучение, построенное с учетом этих двух законов, только и может решать эту задачу, связанную с овладением основами ведения единоборств.

Суть предлагаемого подхода сводится к следующему. Тренер на начальном этапе должен процесс обучения и совершенствования вести в двух направлениях. Первое - связано с овладением всеми имеющимися, в конкретном виде единоборств,

приемами атаки на уровне умений. Второе - сопряжено с овладением, на уровне навыков, как можно большим числом способов отвлечения соперника от хода ведения поединка с тем, чтобы научить спортсмена создавать благоприятные ситуации для проведения ударов в условиях соревновательного противоборства.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Как организовать работу по набору в группы начальной подготовки ?
2. Формирование любви и привязанности к боксу.
3. Педагогические средства сохранения группы начальной подготовки.
4. Общие представления о физической подготовке боксеров-новичков.
5. Поэлементный метод обучения основам ведения боксерского поединка.
6. Обучение основам ведения боксерского поединка через овладение атакующими действиями.
7. Обучение ведению поединка на основе законов двух целей и отвлечения.

2.5.2. Этап углубленного совершенствования

Данный период многолетней подготовки единоборцев во многом оказывается решающим в становлении индивидуального мастерства спортсменов. С одной стороны, в это время спорт все больше вторгается в жизнь учеников, требуя профессионального отношения к себе. С другой, решающую роль начинает играть то, что принято называть способностями (Рубинштейн С.Л., 1976).

Прежде всего, способности следует рассматривать как сочетание двух взаимосвязанных компонентов. **Внешним являются операции, их совокупности и действия, которыми владеет спортсмен. К внутреннему компоненту способностей относятся психические процессы их регуляции в ходе деятельности** (чувствительность анализаторных систем, межмышечная координация и т.п.). Это сложное строение способностей предопределяет и трудности, с которыми сталкивается тренер при их выявлении. Зачастую за более способного принимают того, у кого первый компонент развит лучше. Он благополучно усвоил способы ведения единоборств и это приводит к победам на начальном этапе. Гораздо сложнее судить о качестве процессов регуляции операциями и действиями. В дальнейшем ошибка, конечно, выяснится, но может быть слишком поздно, поскольку тот, кого тренер недооценивал, уже бросил спорт, а на того, которого переоценивал, впустую были затрачены время и силы. Поэтому на этапе углубленного совершенствования, по прежнему необходимо большие усилия прилагать для сохранения контингента занимающихся. Не делать скоропалительных выводов о степени талантливости учеников, пока они не освоят секреты спортивного мастерства. На завершающей стадии второго этапа можно будет судить о том, есть ли смысл единоборцу посвятить себя спорту профессионально. Причем этот вывод можно будет делать не только на основе спортивных достижений, но и опираясь на качество решения педагогических задач, стоящих на этапе углубленного совершенствования.

Формирование коронных атакующих действий. На начальном этапе спортсмены овладели на уровне умений всеми приемами атаки из арсенала конкретного вида единоборств. Кроме этого у них есть устойчивые навыки отвлечения соперника от хода соревновательной борьбы (угрозы, выведения из равновесия, сковывания, теснения и т.п.). Теперь необходимо соединить эти компоненты атаки в целостные атакующие действия. Это направление процесса тренировки связано с реализацией трех законов единоборств: **-закон коронной атаки, закон вариативности и стабильности атакующих действий и закон повторения без повторений.**

Суть первого сводится к тому, что без наличия в арсенале единоборца хотя бы одного коронного атакующего действия, не может быть мастера спорта международной квалификации.

Второй заключается в том, что **начальный компонент** коронного атакующего действия должен быть **максимально вариативен** (спортсмен должен иметь множество способов отвлечения соперника). В то время как **результатирующий компонент** коронного атакующего действия (укол, удар, бросок и т.п.), который принято называть приемом, должен быть **минимально вариативен**, то есть его основные переменные (время, пространство и сила) должны быть стабильны в оптимальном диапазоне изменения. Так, например, сам удар следует наносить максимально быстро и сильно по кратчайшей траектории с тем, чтобы всегда опережать защитные действия соперника. В спортивной борьбе А.А. Новиков действие этого закона назвал «принципом воронки».

Третий, из перечисленных законов, был открыт Н.А. Бернштейном и суть его заключается в том, что даже самое простое действие человек выполняет каждый раз по новому. Так что устойчивость двигательного навыка зависит не от числа самих повторений, а от разнообразия условий, в которых эти повторения осуществляет спортсмен. Так, в единоборствах, если мы хотим, чтобы действие приносило успех в соревнованиях, мы должны его повторять в самых разных условиях, постепенно приближающихся к соревновательному противоборству. Вначале на месте, затем в движении и только после этого, постепенно увеличивая сопротивление партнера.

Здесь необходимо остановиться еще на одной специфической особенности единоборств, связанной с законом повторения без повторений. У тренера по большинству видов единоборств очень мало рычагов для изменения условий, в которых спортсмен совершенствует действие или его элементы. По существу, этот рычаг связан с изменением степени сопротивления партнера и во многом зависит от многих факторов, таких как его квалификация, способность достоверно воспроизводить ситуацию единоборств, наконец, от заинтересованности помочь товарищу. **И, тем не менее, самым эффективным приемом, позволяющим постоянно менять условия, в которых единоборец совершенствует атакующие и другие действия, остается смена спарринг-партнеров.** Причем, важно подчеркнуть, что, на этапе углубленного совершенствования, каждый партнер получает задание - единоборство во время

спарринга осуществлять в полную силу. Задача же тренера сводится к следующему. В зависимости от того, насколько успешно идет освоение отдельных элементов и действия в целом, менять более слабого партнера на более сильного или наоборот, сохраняя при этом накал подлинного поединка. **На этапе профессиональной подготовки все меньше места остается «игре в поддавки».**

Теперь вернемся к задаче, связанной с формированием арсенала коронных атакующих действий. Тренер, внимательно наблюдая своего ученика на соревнованиях и анализируя его соревновательные поединки, снятые на видеокамеру, должен особое внимание обращать на те способы атаки, которые приносят ему успех не случайно. Они подходят ученику в связи с особенностями его психики, телосложения и физических возможностей. При этом он не просто использует ошибки соперника, а сам заставляет его ошибаться. Вот эти атаки, скорее всего и следует в дальнейшем совершенствовать, чтобы они стали коронными атакующими действиями. Если быть кратким, то следует, **во-первых**, расширять арсенал способов отвлечения соперника для нанесения удара, укола или осуществления броска; **во-вторых**, сокращать время удара, при максимуме взрывного усилия. И, наконец, **в-третьих**, все это совершенствовать в спаррингах, с различными по силе, весу и квалификации, партнерами.

Основы формирования комбинационного стиля ведения боя. Специалисты по единоборствам знают, что комбинация это сложное технико-тактическое действие, состоящее из двух и более атак. Первая - заставляет соперника защищаться и тем самым создавать удобную ситуацию для неожиданного проведения другой неотразимой атаки. Таким образом формулируется очередной закон единоборств - закон комбинаций. Суть его сводится к тому, что комбинация всегда начинается с коронной атаки. Поэтому без наличия в арсенале единоборца коронных атакующих действий не может быть комбинационного стиля. Сказанное не означает, что комбинация не может быть завершена коронной атакой, просто она должна начинаться с другого атакующего действия, освоенного до того уровня автоматизма, который позволяет и его отнести к числу коронных или излюбленных атак.

В общих чертах стратегия формирования комбинационного стиля сводится к следующему. Тренер вместе с учеником глубоко изучают все возможные варианты продолжения коронного атакующего действия, в случае возникновения непреодолимой защиты на всех стадиях его осуществления (в ходе подготовки, при сближении, во время реализации приема (удар, бросок т.п.). Найдя приемлемые варианты продолжения, их следует освоить в условиях, моделирующих поединок.

Предпосылки овладения тактикой ведения боя. Тактика ведения поединка - это, по существу, способ выстраивания собственного поведения в бою с учетом особенностей соперника, своих двигательных возможностей, правил соревнований и складывающихся обстоятельств, с целью достичь победы с минимальными физическими и психическими издержками. Важной стороной тактики является наличие

у спортсмена плана ведения поединка и способности его практически реализовать в ходе соревнования.

Обучение тактике ведения поединков следует начинать с овладения всеми перечисленными действиями. Причем, в основе любого действия лежат сформированные еще на начальном этапе навыки отвлечения соперника от хода поединка. При помощи них можно повысить успешность не только атаки, но и других действий (разведка, защита, демонстрация активности, восстановление сил, удержание преимущества и т.п.). Так что, уже на начальном этапе закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства.

Спортсмен при помощи перемещений, угроз атаки, выведения из равновесия, вызовов на атаку, сковывания и т.п., может, если требуют обстоятельства, провести разведку, нейтрализовать активность соперника, восстановить собственные силы или даже удержать преимущество. Причем, все это он должен делать настолько безупречно и убедительно, чтобы судьи не наказали его за нарушение правил. Помимо совершенствования действий атаки и контратаки, тренер значительное время должен отводить формированию навыков разведки, демонстрации активности, восстановления сил, удержания преимущества и т.п. Следует помнить, что в соревнованиях спортсмен будет делать лишь только то, что оттачивал на тренировке, в учебно-тренировочных поединках с разными, сопротивляющимися в полную силу партнерами.

Тактика ведения поединка зависит не только от возможностей самого спортсмена, но ее, во многом, определяют особенности соперника. В большей мере это касается выбора дистанции противоборства. Противнику следует навязывать ту, на которой он чувствует себя менее уверено. Правда это правило касается только соревнований, на тренировках лучше поступать наоборот, ставя себя в невыгодные условия.

Тактика ведения поединка не ограничивается кругом перечисленных вопросов. Она, прежде всего, связана с планированием собственных действий и умением эти планы выполнять на соревнованиях. В полной мере эта задача будет освещена при описании этапа реализации индивидуальных возможностей единоборцев. Здесь же, еще раз подчеркнем, что навязывать свою волю сопернику может лишь только тот единоборец, который владеет разнообразными способами решения любых задач, возникающих в ходе соревновательного поединка, чему и следует его научить на этапе углубленного совершенствования.

Особенности подведения единоборцев к состоянию наивысшей (на данный период) готовности. На этапе углубленного совершенствования, подготовку спортсмена все больше и больше соотносят с годичным календарем соревнований. Кстати, на этапе реализации индивидуальных возможностей, этот процесс еще больше углубляют и порой подготовку спортсмена строят, ориентируясь на главное соревнование не только года, но и более протяженного цикла. Так, например, в единоборствах, входящих в программу Олимпийских игр, упор делают на

четырёхлетний цикл. При этом всегда преследуют цель - показать лучший результат на главном соревновании года или четырехлетия. В то же время, поскольку на главные соревнования года попадают не все спортсмены, а только, выигравшие отборочные соревнования, очень важно так строить подготовку единоборца, чтобы его готовность позволила пройти отбор и достигла пика на главных соревнованиях года или четырехлетия. Добиваются этого путем рационального построения тренировки, как в годичном цикле, так и при непосредственной подготовке к соревнованиям. Покажем это на примере годичной подготовки на этапе углубленного совершенствования.

Прежде всего, следует выделить для конкретного спортсмена главное и отборочное соревнование года. Кстати сказать, это важно не только для спортсменов и тренеров, но и для организаторов спорта, поскольку календарь соревнований и четкое выделение главных и отборочных соревнований для спортсменов различной квалификации, это основной рычаг управления развитием вида спорта.

Очень важно, сколько дней отделяют друг от друга отборочные и главные соревнования года. Опыт подсказывает, что у спортсменов высокой квалификации оптимальным является время от полутора до двух с половиной месяцев. Меньший диапазон может не позволить отдельным спортсменам восстановиться после напряжения отборочного турнира, что отразится на конечном результате. Удаленность главного соревнования от отборочного на время более двух с половиной месяцев, также неприемлема. Время изменяет соотношение сил среди конкурентов, что может потребовать дополнительного отбора в отдельных весовых категориях, а это, как известно, повод для нездорового ажиотажа среди тренеров и дополнительное психическое напряжение для спортсменов.

Все остальные соревнования для конкретного спортсмена следует рассматривать как подводящие (подготовительные), на них спортивный результат не должен быть главным. Гораздо важнее разнообразие и качество ведения единоборства.

Участие в каждом соревновании, не зависимо от его цели, следует предварять специальной подготовкой и завершать серьезным анализом и восстановлением спортсмена. Саму подготовку следует планировать, опираясь на недельные микроциклы трех разновидностей: входа в подготовку, основной тренировочной работы и выхода из подготовки. Обоснование разумности такого подхода базируется на работе А.М. Дякина (1978) и строится с учетом закона ударной нагрузки. Согласно ему, эффект сверх восстановления в единоборствах, а следовательно и состояние высокой степени готовности достигают тогда, когда спортсмены за 7-10 дней до начала турнира получают нагрузку (по объему и интенсивности) равную или превышающую, ту что будет в предстоящем соревновании. С учетом закона ударной нагрузки, тренеры планируют содержание всех перечисленных микроциклов. Микроцикл входа в подготовку - это продукт централизованной тренировки. Часто на сбор приезжают спортсмены разного уровня подготовленности, имеющие неодинаковые мотивационные установки. Одни вернулись с очередного соревнования, другие только что залечили

травмы, кто-то женился, у кого-то родился ребенок, а между тем необходимо создать в команде микроклимат нацеленности на серьезную подготовку к турниру. Эту задачу и призван решить микроцикл входа в подготовку, который чаще всего бывает меньше недели, поскольку составляет период с первого дня сбора по воскресенье включительно. За эти несколько дней тренеру предстоит, используя различные средства, сплотить коллектив и психологически настроить на нелегкую, требующую максимальной отдачи, тренировочную работу, которая будет реализована в микроциклах, называемых - основными.

Их в зависимости от материальных возможностей клуба, может быть от одного до трех. Причем, независимо от их числа, принято придерживаться следующего правила. За семь-десять дней до начала соревнований следует планировать ударную тренировку, моделирующую предстоящий турнир (ударный микроцикл). Естественно, в дни, предшествующие этому, необходимо чередовать тренировки специального и общего характера, причем, используя последние не только как средство активного восстановления, но и как избавление от монотонии.

Заключительный микроцикл - выхода из подготовки (сбора) может, в зависимости от ранга (трудности) предстоящего турнира, быть меньше или больше семи дней. В ходе него решаются следующие задачи: восстановление после ударной нагрузки, сгонка веса, шлифовка коронных действий, комбинаций, связок и элементов тактики ведения поединка. В этот период подготовки очень важно помнить о законе тренирующего эффекта соревнований. Согласно ему на соревнованиях лучше выступать недостаточно подготовленным, но отдохнувшим, чем измотанным от перенапряжения и перегрузок. В первом случае велика вероятность того, что ваш ученик от поединка к поединку будет прибавлять и к финалу достигнет высокого уровня подготовленности. Во втором, ему обеспечено резкое снижение функционального состояния уже после первого боя. Конечно, оптимален вариант, когда спортсмен в хорошей форме начинает турнир, тогда во встрече с основным соперником даже в первом круге он сможет проявить все на что готов в данный момент и победит, чего может не случиться, если он недостаточно подготовлен. Однако из двух зол выбирают меньшее, поскольку начинать соревнования на грани перетренированности это, значит, обрекать себя на неудачу. Поскольку даже выигрыш, ценой невероятного напряжения, у основного конкурента, в первом круге, обернется поражениями от более слабых соперников на последующих стадиях турнира.

Формирование мотивации спортивной деятельности и психических качеств. Если раньше говорилось о необходимости привить ученикам любовь и привязанность к конкретному виду единоборств, то на этапе углубленного совершенствования задача ставится более конкретно - сформировать мотивацию спортивной деятельности.

Опыт и научные знания показывают, что поведение человека, его действия, поступки и деятельность в целом носят не спонтанный характер. Они обусловлены

особым устойчивым состоянием человека, которое принято называть мотивацией. Благодаря мотивации человек преодолевает трудности повседневной жизни, действует или наоборот, бездействует в тех или иных обстоятельствах, посвящает всю свою жизнь тому или другому делу. Одним словом мотивация незримо присутствует в каждом действии и поступке человека и ведет его по жизни от одной цели к другой.

Мотивация это особое устойчивое состояние человека, возникающее в результате непроизвольного, подсознательного соотнесения им своих потребностей и способностей с предметом конкретной деятельности. Совпадение этих начал активности приводит человека к постижению смысла занятия конкретной деятельностью и ведет к возникновению системы целей, направленных на овладение ее предметом.

Как видно из приведенного определения, узловыми в понимании мотивации являются несколько понятий. Прежде всего - **это предмет деятельности**. Любая деятельность имеет свой предмет, под которым понимают то, на что направлена активность человека. В спорте в качестве предмета выступает спортивный результат. Другое понятие - **это потребности**. Под потребностями обычно понимают испытываемую человеком нужду в чем-либо.

Что же касается способностей, то под ними следует понимать умственный и физический потенциал, заложенный в человеке или приобретенный в предшествующей жизни, позволяющий овладеть конкретной деятельностью.

Раскрыв суть основных понятий, попытаемся показать какие стадии проходит процесс формирования мотивации спортивной деятельности. Для того, чтобы внести ясность в это сложное явление, разберем несколько упрощенную ситуацию и представим, что конкретный индивид реализует в спорте одну единственную потребность, связанную с самоутверждением. Потребность в самоутверждении (получение оценки со стороны окружающих людей) является очень серьезной предпосылкой формирования мотивации, однако наличие потребности само по себе еще не является гарантом того, что человек начнет действовать. **Потребность - это лишь условие возникновения мотивации.** Мотивация появляется только тогда, когда потребность, допустим в самоутверждении, найдет себя в предмете конкретной деятельности. В нашем случае эта потребность должна совпадать с предметом спортивных единоборств. То есть, человек в какой-то момент вдруг ощущает непреодолимую тягу к занятиям тем или иным видом единоборств. Происходит это потому, что в его подсознании произошло как бы опредмечивание потребности в самоутверждении. Он словно почувствовал, что хочет самоутвердиться ни в учебе, ни в труде, а именно в спорте.

Совпадение потребности с предметом спортивной деятельности - это первая стадия формирования мотивации. Период ее слабой устойчивости, поскольку еще не ясно, в какой мере субъект обладает потенцией к овладению конкретной деятельностью. Эта стадия психологически характеризуется осознанием субъектом

личностного смысла занятий конкретной деятельностью и тем, что в его сознании возникают цели, ведущие к овладению предметом данной деятельности.

Приведенные стадии формирования мотивации, соответствуют этапам многолетней подготовки единоборцев. Есть все основания предполагать, что на начальном этапе мотивационная сфера характеризуется лишь совпадением потребностей занимающегося с предметом спортивных единоборств. Но поскольку сам предмет деятельности в сознании подростка еще представлен весьма смутно, да еще и не ясны способности индивида в овладении им, приходится пока еще говорить не о мотивации, а лишь о формировании любви и привязанности к конкретному виду спорта. В этот период обычно наблюдается большая текучесть состава групп занимающихся, обусловленная неустойчивостью мотивационной сферы.

На следующей стадии формируется такое психическое состояние, которое с полным основанием можно определить как мотивация к конкретной деятельности. Оно, прежде всего психологически характеризуется устойчивостью и целеустремленностью субъекта, благодаря осознанию им личностного смысла, серьезного занятия конкретной деятельностью, в частности, спортивными единоборствами. Правда этим не ограничивается процесс формирования мотивации. **Существует еще более высокая стадия, именуемая в спорте как мотивация достижения высшего результата.** Это наиболее устойчивое состояние личности обычно свойственное этапу реализации индивидуальных возможностей. Его характеризует наиболее полное совпадение потребностей и способностей спортсмена с самым высоким спортивным результатом.

Теперь вернемся непосредственно к вопросу формирования мотивации спортивной деятельности. Вся сложность решения этой задачи заключается в том, что на этапе углубленного совершенствования практически не срабатывают те потребности, которые удерживали подростка в группе начальной подготовки. С одной стороны потребности, как правило, имеют свойство исчезать по мере их удовлетворения, с другой, растут требования, которые предъявляют спортивные единоборства к самому спортсмену. На втором этапе спорт забирает у атлета не только больше времени, он постепенно поглощает его всего полностью и, естественно, эта полная самоотдача не может быть реализована лишь на основе потребности быть сильным и здоровым или потребности в познании или общении. Дело в том, что после двух-пяти лет занятий единоборствами подросток превратится в крепкого юношу, давно удовлетворившего свои потребности в силе, здоровье, новых впечатлениях и т.п. Поэтому, если тренер собирается дальше с ним работать и вести его к трудным вершинам высшего спортивного мастерства, то **он обязан (если не сделал этого еще раньше) пробудить в своем ученике главную социальную потребность - это потребность в самоутверждении, самовыражении, исполнении общественного долга, которая, по существу, может быть названа как потребность в положительной оценке окружающими людьми.**

Учитывая сказанное, тренер, если он рассчитывает подготовить из своего ученика мастера международного класса, должен на этапе углубленного совершенствования (а может быть и еще раньше) актуализировать в его сознании потребность в самоутверждении через спорт. (Демин В.А., 1975; Ермак Н.Р., Пилюян Р.А., 1998; Пилюян Р.А., 1990, 1991 и др.). Тренер должен убедить родителей в том, что спорт позволит юноше полностью самореализоваться, раскрыться как общественно-полезной, уникальной личности. Более того, спорт для талантливого человека может стать предметом удовлетворения его материальных потребностей, поскольку на этапе углубленного совершенствования общество, понимая трудность достижения высоких результатов в спорте и их общественную ценность, начинает активно стимулировать тех, кто посвящает себя этой непростой деятельности.

Формирование мотивации спортивной деятельности не ограничивается актуализацией (опредмечиванием через спорт) ведущих потребностей спортсмена. Не меньшее значение имеет и расширение его способностей. Под этим мы понимаем не только его физические кондиции, умения и навыки, то, что у С.Л. Рубинштейна (1976) названо внешними способностями, но, прежде всего постижение секретов самого единоборства. В этом вопросе роль тренера не заменима. Правда есть тип наставников, которые свою задачу видят лишь в том, чтобы указывать ученику на ошибки или подсказывать, как следует действовать в той или иной ситуации. Они не знают, что от слов до дела, от понимания до исполнения лежит огромная дистанция. Задача тренера так строить процесс подготовки, чтобы ученик не просто знал о том или другом возможном решении двигательной задачи, а сам решал эти задачи в условиях, близких к соревновательным или даже еще более трудных. Одним словом, тренеру следует умело организовать процесс тренировки, чтобы спортсмен не теоретически, а практически разбирался во всех тонкостях единоборств. Это послужит сильным стимулом формирования устойчивой мотивации спортивной деятельности.

Таким образом, тренер, работающий на этапе углубленного совершенствования должен уметь активно формировать устойчивую мотивацию к занятиям единоборствами. Для этого ему необходимо проводить работу по актуализации (опредмечиванию через спорт) потребностей в моральной оценке со стороны общества, а также по углублению профессионального владения конкретным видом единоборства.

В психологии спорта сложилось не совсем правильное понимание того, от чего зависит формирование у спортсмена необходимых для данной деятельности психических качеств, таких как смелость, целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность и многих других. Ошибка заключается в том, что вопрос развития перечисленных качеств рассматривают в отрыве от мотивации. Из приведенного понятия «мотивация» видно, что целеустремленность как факт наличия в сознании индивида цели и ее выраженности, полностью зависит от характера и уровня мотивации человека. Дело в том, что цель - постоянный атрибут мотивации, ее реальное проявление в сознании и деятельности. Точно также от характера и уровня

мотивации зависят и другие психические качества. Если человек мотивирован, то значит, он осознает личный смысл того, что он делает, следовательно, он будет и решителен, и смел и проявит все другие психические свойства, которые нужны для победы. Это суждение, конечно, не исключает необходимости специальной работы по формированию важных для единоборца психических качеств, но она принесет пользу только в том случае, когда у спортсмена есть мотивация серьезного, профессионального овладения конкретным видом единоборств. Иначе эти усилия не дадут результата.

Другая важная особенность психики связана с тем, что все важнейшие качества формируются только в самой деятельности и в связи с этим имеют свою специфику. Покажем это на примере такого важного для спортсмена свойства как смелость. В практике даже бытует убеждение, что смелость - это врожденное свойство характера. Сколько ярлыков о не перспективности было роздано спортсменам при обнаружении на соревнованиях отдельных признаков страха, растерянности, нерешительности? В то время как доказано, что неуверенность, страх, как правило, являются следствием неподготовленности конкретного спортсмена к выступлению на данном соревновании. Они спутники того спортсмена, у которого есть пробелы в мастерстве, есть серьезные, возможно не выявленные, недостатки в подготовленности (Симонов П.В., 1981 и др.). Мысль о том, что смелость не врожденное, а определяемое условиями деятельности качество, подтверждают многочисленные примеры, когда один и тот же человек в одних условиях может оказаться трусом, а в других, отчаянно смелым бойцом. Поэтому, вместо того, чтобы вешать ярлыки, тренеру необходимо разобраться в причинах отрицательных психических состояний спортсмена и путем целенаправленного устранения пробелов в подготовленности, в мастерстве сформировать чувство уверенности в своих силах, смелость и решительность.

Перечень вопросов для зачета:

1. Проблема способностей в боксе.
2. Методика формирования коронного атакующего действия.
3. Тактика ведения поединка.
4. Методика формирования комбинационного стиля ведения поединка.
5. Составить годичный план подготовки боксеров на этапе углубленного совершенствования. Подробно описать мезоцикл перед главным соревнованием.
6. Сущность, компоненты и пути формирования спортивной мотивации.

2.5.3. Этап реализации индивидуальных возможностей единоборцев

Данный этап многолетней подготовки единоборцев является кульминационным в карьере спортсмена. В ходе него решается вопрос о том, на что способен атлет.

Впишет ли он свое имя золотыми буквами в историю конкретного вида единоборств или оставит короткую память о нереализованных собственных возможностях и несбывшихся надеждах. В конце концов, на этом этапе проверку практикой проходят не только способности и чисто человеческие свойства спортсмена, но и тренерская концепция наставника, его профессионализм. Организационно, этап реализации индивидуальных возможностей, связан с пребыванием спортсменов в группах высшего спортивного мастерства ШВСМ, ЦОП или СДЮШОР и может длиться от года до десяти и более лет. Основной смысл этого этапа показать, на сколько это возможно, высший результат на различных чемпионатах. Подготовка спортсмена становится все более индивидуальной, однако, среди решаемых задач есть те, которые носят общий характер.

Совершенствование тактики ведения поединков. Успешность тактики ведения поединка напрямую зависит от того, насколько спортсмен владеет способами решения всех двигательных задач, возникающих в ходе поединка (разведка, атака, защита, контратака, восстановления сил и др.). Каждый единоборец еще на этапе углубленного совершенствования должен овладеть собственным арсеналом действий, позволяющих ему грамотно и эффективно вести себя в ходе соревновательного поединка с любым соперником в любой самой трудной ситуации. Достигают этого путем применения метода заданий (Громыко В.В., 1993 и др.), при помощи которого в тренировке моделируют фрагменты соревновательного поединка. На этапе реализации индивидуальных возможностей дальнейшее совершенствование тактики ведения поединка связывается с тем, чтобы спортсмен умел не только атаковать, контратаковать, удерживать и наращивать преимущество. **Очень важно диктовать противнику ход развития поединка, как бы навязывая ему собственную волю.** Этим разделом мастерства единоборцев, как правило, овладевают с большим трудом. Между тем, в основе такой линии поведения спортсмена в соревновательном поединке лежит умение эффективно переходить от одних действий к другим. От атаки к защите, от контратаки к подавлению инициативы соперника, от разведки к преодолению его глухой защиты. Причем важно, чтобы спортсмен это делал осознанно. Совершенствуют это умение при помощи того же метода заданий, ставя перед спортсменом не одну целевую установку, а две-три последовательные цели. Причем, добиваясь того, чтобы к последующей цели атлет переходил только после того, как достигнет предыдущую. Подобная модификация метода заданий получила название алгоритмических связей (Джапаралиев В.Т., 1981; Курбанов Х.К., 1985 и др.) или двойных - тройных заданий. Единоборцу можно давать следующие варианты двойных заданий: провести разведку, затем успешную атаку; провести успешную атаку, удержать полученное преимущество; провести успешную атаку, затем перейти к наращиванию его, за счет контратак; уступить сопернику один-два удара, затем отыграть их и т.п. При этом, партнер получает противоположное задание за счет чего тренер усложняет условия тренировки.

После того, как спортсмены стали справляться с двойными заданиями, можно переходить к более сложным - тройным. Например: провести разведку, успешную атаку, удержать преимущество; провести успешную атаку, увеличить преимущество за счет контратаки, продемонстрировать активность; контратаковать, уйти в глухую защиту, добиться преимущества за счет непрерывных атак и т.п. Набор заданий может быть самый разнообразный. Главное они должны быть близки к тем, которые реально возникают в поединках по конкретному виду единоборств. Данную форму тренировки следует сопровождать тщательным анализом итогов выполнения поставленных заданий.

Важным элементом тактики ведения поединка является умение составлять план, а оно в свою очередь базируется на глубоком анализе сильных и слабых сторон, подготовленности соперника, своих возможностей и складывающихся в соревнованиях условий.

Овладение тактикой участия в соревнованиях. Так как, тактика участия в соревнованиях - это сознательное выстраивание отдельных поведенческих комплексов в ходе соревнования в последовательности, приводящей к достижению намеченного результата, то представляется важным показать, какие именно задачи стоят перед единоборцем в ходе соревнования и какова наиболее рациональная последовательность их решения.

В соревнованиях единоборцы реализуют поведенческие комплексы двух видов. **Первые** - это, жестко детерминированные правилами соревнований и традицией: взвешивание, предварительные, полуфинальные и финальные поединки, разминка. Причем их количество, время и последовательность регламентированы правилами. **Второй вид** поведенческих комплексов спортсмен реализует в зависимости от своего опыта. Индивидуальная подготовка к поединку (включает: разминку и настройку), планирование дальнейшей борьбы (включает: анализ жеребьевки и проведенных поединков, просмотр поединков соперников, составление плана на предстоящий поединок), отвлечение от хода соревнований, восстановление сил и потерянной энергии.

В процессе подготовки пытаются создать модель предстоящих соревнований, где единоборцы отрабатывают оптимальную последовательность реализации поведенческих комплексов, позволяющих с наименьшей затратой сил и энергии, успешно выступить в турнире. По окончании дня поединков, проводят вместе со спортсменами теоретический разбор проведенной тренировки, выявляют отрицательные моменты, которые не дали возможности спортсмену достичь конечной цели, для того, чтобы внести коррективы в деятельность спортсменов на предстоящих состязаниях. Для изучения и коррекции тактики участия в соревнованиях в специальный протокол необходимо заносить указанную в ней информацию. Если не ясна цель спортсмена, ее следует уточнить путем опроса.

В результате регистрации всех подробностей поведения спортсмена на соревнованиях можно выяснить так ли, как нужно готовился к поединкам, правильно ли провел их, рационально ли использовал время между ними.

Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата. Критерием наличия у спортсмена мотивации достижения наивысшего результата является его готовность совершить подвиг ради завоевания победы на крупнейших международных соревнованиях. Тот, кто хотя бы раз был близко около ринга, во время финалов на Олимпийских играх или чемпионатах мира, безусловно, проникся тем психическим напряжением, которое излучают участники предстоящего поединка, готовые ради победы на все, даже, кажется, на смерть. И в этой ситуации не дрогнет, не испугается только тот спортсмен, который имеет ту форму мотивации, которую называют - **мотивация достижения наивысшего результата.**

Спортсмены, как правило, проигрывают поединок еще до его начала. Во время соревнований различного масштаба непосредственно перед поединком количественно оценивали и фиксировали целевые установки двоих спортсменов. Анализ результатов исследования показал, что целевые установки победителей статистически достоверно выше, чем у проигравших. (Х.К. Курбанов, 1985).

Как уже было сказано мотивация - это, прежде всего понимание личностью смысла достижения наивысшего результата. Спортсмен должен осознать какую пользу получит общество, он сам и его близкие от того, что он станет чемпионом мира или Олимпийских игр. К сожалению, по причине недостаточной осведомленности организаторов спорта, а, следовательно, тренеров и спортсменов, смысл спортивных побед часто сводят к получаемым призовым вознаграждениям. Вместе с тем, совершенно очевидно, что высшие достижения в олимпийском и некоммерческом типах спорта являются объективным показателем генофонда народа, который представляет спортсмен. По существу победа на крупнейших соревнованиях это яркое свидетельство мирных инициатив государства, которое его воспитало.

Важным рычагом формирования мотивации достижения наивысшего результата является **семья спортсмена**. Многие выдающиеся тренеры успешно его использовали. Однако здесь не должно быть формализма и некомпетентности. А для того, чтобы этот рычаг управления сработал, нужно кропотливо работать со спортсменом вне спортивного зала. Знать его нужды, проблемы, подробности семейной жизни.

Очень важно на этапе реализации индивидуальных возможностей никогда не обманывать спортсмена. А это очень часто происходит из-за отсутствия контрактов с равной ответственностью сторон за конечный результат деятельности. Их заменяют устные договоренности между спортсменом и тренером или организатором, которые порой не выполняют, особенно в части вознаграждения за победу. Пагубное влияние таких поступков на мотивацию этого и, особенно, последующих поколений трудно переоценить.

И, наконец, нельзя не сказать о факторе, самым пагубным образом, влияющим на мотивацию спортсменов. Это различные прикидки и отборочные поединки накануне основных стартов. Так, в истории бокса был печальный опыт при подготовке к Олимпийским играм в Сеуле. Тогда весь сбор был насыщен отборочными поединками. В каждой весовой категории выявляли лучших боксеров. Эта ошибка привела к тому, что одна из сильнейших за все годы команда выступила слабо. Беседы с некоторыми участниками того сбора, показали, что они были мотивированы не на олимпийский результат, а лишь на завоевание права поехать на игры. Чтобы не возникали подобные проблемы, еще в начале календарного года должны быть оговорены условия попадания на чемпионат мира и Олимпийские игры. Для этого необходимо строго договориться какое соревнование или серия их будет отборочными. Причем их должен отделять от главного состязания временной отрезок не меньше и не больше полутора-двух с половиной месяцев. Тем более, недопустимо оставлять решение вопроса отбора на конец заключительного сбора. Подобное решение будет действовать разрушительно на мотивацию спортсменов.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. **Совершенствование тактики ведения боя.**
2. **Тактика участия в соревнованиях.**
3. **Формирование мотивации достижения наивысшего результата с целью повышения эффективности тренировки и соревнований.**

2.5.4. Законы победы в единоборствах

- **Закон двух целей.** Только в единоборствах спортсмен должен одновременно решать две задачи: атаковать соперника и не быть атакованным им;
- **Закон отвлечения.** Для успешной реализации атаки ей должно предшествовать отвлечение соперника от хода противоборства. За счет отвлечения спортсмен лишает соперника возможности успешно атаковать и тем самым снимает отрицательные последствия действия закона двух целей.

1. Законы формирования высшего спортивного мастерства

- **Закон коронного атакующего действия.** Без наличия в арсенале единоборца коронных атакующих действий не может быть мастера спорта международной квалификации;

- **Закон вариативности и стабильности коронных атакующих действий.** Начальный компонент атакующего действия (тактические подготовки, отвлечения) должны быть максимально вариативны (множество способов отвлечения соперника), а который принято называть приемом, должен быть минимально вариативен, т.е. стабилен;
- **Закон повторения без повторений.** Даже самое простое действие человек выполняет каждый раз по-разному. Следовательно, формирование навыков единоборства зависит не от числа повторений, а от количества повторений в различных условиях, постепенно приближающихся к условиям соревновательного поединка.
- **Закон комбинаций.** Суть его сводится к тому, что комбинация всегда начинается с коронной атаки, поэтому без наличия в арсенале единоборца коронных атакующих действий не может быть и комбинационного стиля. (Пилюн Р.А., Суханов А.Д., 1999)